الموسوعة النباتية

الفواكه طبيعتها وفوائدها

الطبعة الأولى
١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١١/١٢/٤٤٦٣)

٨٨٢،٦١٥
برقان، فتحية محمد رمضان
الموسوعة النباتية : الفواكه طبيعتها وفوائدها / فتحية محمد رمضان برقان. _ عمان: دار المأمون، ٢٠١٢ .
(١٠٨) ص
ر.أ: (٤٤٦٣ / ١٢/ ٢٠١١).
الواصفات: / الطب الشعبي / / النباتات المفيدة/ / النباتات

❖ يتحمل المؤلف كامل السؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى



دار المأمون للنشر والتوزيع
العبدلي - عمارة جوهرة القدس
تلفاكس: ٤٦٤٥٧٥٧
ص.ب: ٩٢٧٨٠٢ عمان ١١١٩٠ الأردن
E-mail: daralmamoun@maktoob.com

الموسوعة النباتية

الجزء الثاني

الفواكه طبيعتها وفوائدها

المهندسة الزراعية
فتحية محمد رمضان برقان



دار المأمون للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله خالق كل شيء وهو على كل شيء حفيظ، حكيم ومدبر، سخر لنا الأرض وأخرج لنا من كنوزها وخيراتها ما جعل للناس فيها عظيم النفع والفائدة.

وصلى الله على نبينا محمد، نبي الهدى والرحمة، القائل: **(ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء)** رواه البخاري، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.

وبعد:

كثير منا إذا جاءه ضيف وأراد إكرامه بأحسن أنواع الضيافة فنراه يتخير له من ألذ أنوع الفاكهة أطيبها ما يحوز على إعجابه وسروره بها. فهل تفكرنا يوما بأصناف وأنواع هذه الثمار المختلفة في اللون والطعم والرائحة الطيبة؟ وكيفية زراعتها والعناية بها؟ وهل تستخدم لتزيين موائدنا فقط؟ أم لها فوائد أخرى؟

لهذه، التساؤلات وأسئلة أخرى كان هذا البحث بعنوان ((أشجار الفاكهة))، وقد تحدثت فيه عن مجموعة من أشجار الفاكهة التي يكثر تداولها فذكرت: موطنها الأصلي، والوصف النباتي، وحاجاتها الزراعية، ومكوناتها الفعالة، وفوائدها الطبية، وهذا البحث ليس بجديد في مضمونه وعناوينه، فقد سبقته أبحاث في هذا المجال، وما يميزه عن غيره سهولة أسلوبه وتيسير قراءته وفهمه للعامة وأصحاب الاختصاص بعيداً عن الطول الممل والقصر المخل، فكان مرجعاً علمياً ومصدراً ثقافياً...............

والله أسأل أن يكون هذا البحث خالصاً لوجهه الكريم وأن ينفع به.

المهندسة الزراعية: فتحية محمد رمضان يوسف برقان.

٤- جمادى الأولى-١٤٣١هجري. ١٩- نيسان-

٢٠١٠م.

عمان-الأردن.

السفرجل

بالإنجليزية: (Quince) اللاتينية: (Cydonia Mill) العائلة الوردية: (Rosa ceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات السفرجل هو بلاد القوقاز وشمال إيران ونبات السفرجل شجيرة أو شجرة متساقطة الأوراق يصل طولها أو ارتفاعها (١.٥ – ٨)م . لها (٢-٨) جذوع. الأوراق بسيطة شكلها بيضوي متطاول والأوراق كاملة يوجد على السطح السفلي زغب وقد تكون الأوراق ذات شكل اهليجي واسع.

أعناق الأوراق قصيرة لونها أخضر شاحب إلى أحمر وهي زغبية، الأزهار أحادية (لا تكون على شكل مجموعات زهرية) توجد على أطراف الأفرع القصيرة لنمو الموسم السابق وهي بيضاء اللون أو وردية شاحبة كبيرة الحجم يصل قطرها إلى (٥٥)ملم الثمرة فيها كاذبة كما تم ذكره في التفاح. ذاتية التلقيح والمبيض مكون من (٢-٥) كرابل وكل كربلة تحتوي على بويضتين عادة والكرابل متحدة تقريباً ومندمجة مع أنبوبة الكأس الذي يكون على شكل كوب مكون للمبيض.

شكل الثمرة كمثري أو تفاحي عليها زغب جلدة الثمرة ذات لون أصفر مخضر إلى أصفر ليموني. اللحم مصفر اللون كثيف القوام ذو نموات حجرية قليلة أو كثيرة طعمه قابض ذو نكهة خاصة.

البذور بنية فاتحة إلى كستنائية على شكل طابور أو شكل بيضوي معكوس يوجد في كل غرفة من (٥-٢٠) بذرة تتصل فيما بينها بواسطة مواد جيلاتينية.

حاجات الزراعة: -

يعتبر السفرجل من نباتات المناطق ذات المناخ المعتدل.

يتم زراعة أشتال السفرجل في أواخر الشتاء وأوائل الربيع. بحيث تكون المسافة بين الغراس (٣.٥)م. وتدخل الأشجار في مرحلة الإثمار مبكراً بعد الزراعة بثلاث أو أربع سنوات وهي ذات خصوبة كبيرة ومنتظمة.

يبدأ الإزهار عادة خلال الثلث الأخير من شهر نيسان (حيث أن السفرجل يعد متأخر الإزهار).

يعتبر السفرجل ذاتي التلقيح (أي لا يحتاج إلى أصناف ملقحة إلا في بعض الأصناف)

تنضج ثمار السفرجل متأخرة لحد كبير خلال الخريف (خلال تشرين الأول) ويتحمل السفرجل بنجاح فترة الجفاف التي تستمر ثلاث أشهر حيث تلجأ شجرة السفرجل إلى طي أوراقها على شكل أنبوب وذلك لخفض مستوى النتح (لكن تعريض الأشجار لمثل هذا الجفاف يسبب قلة الإنتاج وإنتاج ثمار غير مرغوبة). لذلك من المهم بصورة خاصة الحفاظ على نظام مائي جيد في الفترة التي يزداد فيها نمو الثمار (النصف الثاني من شهر آب وشهر أيلول).

تعيش أشجار السفرجل (٥٠-٧٠)سنة.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

عن طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه قال: دخلت على النبي ﷺ وبيده سفرجلة. فقال: (دونكها يا طلحة فإنها تجم الفؤاد). صحيح ابن ماجة، ورواه النسائي من طريق آخر. وقال: اتيت النبي ﷺ وهو في جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها، فلما جلست إليه، دحا بها إلي ثم قال: (دونكها أبا ذر، فإنها تشد القلب، وتطيل النفس، وتذهب بطخاء الصدر).

ومعنى تجم الفؤاد: تريحه، وقيل: تفتحه وتوسعه، من جمام الماء، وهو اتساعه وكثرته، والطخاء للقلب مثل الغيم على السماء، قال أبو عبيد ك الطخاء، ثقل وغشي، تقول ما في السماء طخاء، أي: سحاب وظلمة.

يبين تركيب ثمار السفرجل لكل (١٠٠)غرام من المادة القابلة للأكل: (٨٣.٨غ) ماء (٠.٤غ) بروتين، (٠.١غ) دهن، (١٥.٣غ) كربوهيدرات. والسفرجل غني بفيتامين (أ،ب،ج) وبالمواد المعدنية كالكبريت، والفسفور والكلور، الكالسيوم الصوديوم، والبوتاس. لثمار السفرجل خواص علاجية إذ أن وجود المواد التأنينة جنبا إلى جنب مع البكتين في ثمار السفرجل يجعلها مفيدة جداً في كافة الحالات التي يكون من الضروري فيها إحداث أثر مضاد للالتهاب وفي نفس الوقت تأثير قوي على الغشاء المخاطي لأعضاء الهضم.

فوائده الطبية: -

١- ثمار السفرجل عالية القيمة كغذاء للأطفال الصغار. وهي مفيدة بصفة خاصة بالنسبة للأطفال بمرض الأنيميا وتزداد قيمة الثمار الغذائية والعلاجية إذا ما برشت وخلطت بعسل النحل.

٢- يستخدم بذر السفرجل ملطفاً حيث يؤخذ مغليه كغسول في حالات تشقق

الجلد والبواسير وكذلك يستعمل مضافا إلى غسولات العين في حال التهابها.

٣- يغلى مقدار (٢٥٠غ) من الماء، مضافاًَ إليه كمية من الأرز ثم تضاف ملعقة كبيرة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلي حتى ينضج ويعطى للمصاب بالإسهال ويوصف لنحلاء الأجسام والمصابين باضطراب المعدة.

٤- يعالج بإذن الله تعالى الربو والسعال الديكي: بتحضير ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وملعقة كبيرة من سكر النبات مع قليل من كنافة البحر بسحقها جميعاً وتغلى في نصف كوب ماء ، ثم تترك لتبرد ويؤخذ منها ٣ مرات يومياً لمدة عشرة أيام وللأطفال مقدار فنجان قهوة في الصباح ومثله في المساء، أو يغلى (٥٠)غ من الأزهار والأوراق في لتر ماء. ويشرب بعد أن يبرد ويضاف إلى هذا المغلي زهور البرتقال لعلاج الأرق.

٥- يستخدم لإزالة قشرة الرأس بنقع البذور في الماء، ويمشط بها الشعر لمدة (١٢) يوماً.

٦- يستخدم السفرجل أيضا لعلاج عسر الهضم والتهاب الأمعاء: وذلك بتقطيع سفرجله غير مقشرة إلى شرائح رقيقة. وتغلى في لتر ماء حتى يتبخر نصفه. ثم يضاف إلى المغلي (٥٠)غم سكر ويشرب.

٧- السفرجل يسكن العطش ويدر البول ويسكن القئ. وينفع من الغثيان.

٨- السفرجل قبل الطعام يقبض، وبعده يلين الطبع ويسرع في انحدار الثقل.

٩- دهنه (عصيره) يمنع العرق، ويقوي المعدة، والمربى منه يقوي المعدة والكبد ويشد القلب ويطيب النفس.

المشمش

بالإنجليزيـــة: (Apricot) باللاتينيـــة: (Armeniaca Mill) العائلـــة الوردية: (Rosa ceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات المشمش هو الصين وسيبيريا.

وبنـات المشـمش نبـات متساقط الأوراق يصـل طـول الشـجرة مـن (٣-٧) أمتار وأحيانا إلى (١٥) متراً يصل قطر الساق إلى (٢٥-٣٠)سم.

الأوراق بسيطة قلبية الشكل لونهـا أخضـر فـاتح مشـرب بحمـرة فـي بعض الأحوال تكون مسننة تسنيناً خفيفاً. قمة الورقة شريطية طويلة، وأعنـاق الأوراق طويلة لونها أخضر مشوب بحمرة.

البـرعم الزهـري بسـيط يتفتح إلـى زهـرة مفـردة بيضـاء أو ورديـة اللـون، وتحمل البراعم الزهرية جانبياً على أفرع عمرها سنة كما قد تحمل جانبـاً عل دوابر مستقيمة.

الثمرة حسلية كروية الشكل مبططة أحياناً لونهـا أصـفر، أو أصـفر برتقـالي ملساء وهي ناضجة مع وجود الخد الأحمر المميز لبعض الأصناف.

لون اللحم يختلف من الأبيض الكريمي إلى الأصفر أو البرتقـالي الـداكن أو حتى الأحمر الغامق حلو الطعم عطري. النـواة تكون منفصلة أو غيـر منفصـلة عن اللحـم ملسـاء ذات أخاديد أحيانـاً طعم البـذرة حلـو أو مر(تكـون مـرة بسـب وجود حمض prussicacid التي قد تسبب السمية إذا ما أكلت النواة بكثرة).

حاجات الزراعة: -

تحتـاج أشـجار المشـمش إلـى جـو خـال مـن الصـقيع ربيعـاً. وجـاف صـيفاً. ودرجات منخفضة مناسبة خلال الشتاء دون حدوث دفـئ مفاجئ ودون أن يـأتي الربيع بشكل سريع أو يعتريه حدوث برودة شديدة. الإخصـاب ذاتـي فـي أشـجار المشمش.

يـتم إكثـار أشـجار المشـمش بواسـطة: البـذور (وهـي طريقـة غيـر مسـتحبة للاختـلاف فـي صـفات الشـتلات الناتجـة عـن النبـات الأم). لكـن يمكـن اسـتخدام البذور في حالة انتاج أصول للتطعيم عليها أو إنتاج أصناف جديدة.

- التطعيم، وذلك بواسطة التطعيم بالبرعمة الدرعية ويتم ذلك بالربيع (آذار- نيسان) أو الخريف (أيلول – تشرين أول).

تحفر الجور بأبعاد (٥٠ * ٥٠ * ٥٠) سم وذلك بعد تحديد موقع الغراس، وتكون الشتلات عارية الجذور تغرس في شهر شباط بحيث يكون بين الشتلة والأخرى (٥) متر من بعضها. تدخل أشجار المشمش في مرحلة الإثمار بعد السنة الثانية أو الثالثة من الزراعة. تتفتح الأزهار في بداية الربيع وتنضج الثمار في شهر (أيار – تموز).

يمكن أن تعمر أشجار المشمش حتى (٢٥-٣٠)سنة.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

يبين تركيب (١٠٠)غم من ثمار المشمش انها تحتوي على : (٨٥.٣غ) ماء، (١.٠غ) بروتين و (٠.٢غ) دهون، (١٢.٨غ) كربوهيدرات.

تتميز ثمار المشمش بمحتواها المرتفع من السكريات والأحماض العضوية حيث يوجد حمض الستريك والماليك والتارتاريك، والأملاح المعدنية حيث يوجد البوتاسيوم والفسفور والكالسيوم. والفيتامينات حيث يوجد فيتامين (أ،ب،ب٢،ج) وتحتوي الثمار الناضجة على كمية من فيتامين أ توازي ١٠٠ مرة قدر ما تحويه ثمار أنواع الفاكهة الأخرى.

تعتبر نوى المشمش غنية جداً بالمواد الغذائية فهي تحتوي حتى (٢٨)% من المواد البروتينية وحتى (٥٥%) دهون، وحوالي (٣%) أملاح وغيرها. وفيما يتعلق بفائدتها الغذائية فهي تضاهي لب اللوز.

فوائده الطبية: -

١) يسكن العطش (وذلك بشرب ماء نقيعه) وهو بارد رطب.
٢) المشمش عموماً:مغذ، منشط، ملين، سريع الهضم عند الأصحاء، أما المصابون بعسر الهضم فهو مؤذ لهم.
٣) دهن نواة المشمش ينفع من البواسير وينفع من الحميات الحارة.
٤) يوصى كل من المصابون بفقر الدم والرياضيين وأصحاب الأعمال المرهقة والنساء الحوامل بأكل المشمش بشرط ألا يفرطوا في ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم.
٥) المشمش نافع من أمراض الدم ويقوي الأعصاب، مجدد للخلايا ويفتح الشهية ويزيد من القوة الدفاعية في الجسم ويكافح الإسهال ويفيد

المصـابين بانحطـاط قواهم الجسمية والفكريـة. يهدئ الأعصـاب ويزيـل الأرق وينشط نمو الأطفال.

٦) يعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته.

٧) إن أهم مميزات المشمش مقدرته على تعديل الحموضة الضارة المختلفة فـي الجسـم مـن بعـض الأغذيـة وهـو مقـوي للعظـام والأنسـجة ويؤكـل منقوعاً وشرائح (قمر الدين)

٨) يسهل الصفراء، وينفع المعدة، وهو أفضل من الخوخ .

أضراره: -

- سـريع العفونـة ويولـد الحميـات، (إذا أكـل يجـب أن يؤخـذ مـع الأنيسـون والمصطلكى)
- نوى المشمش المر تحتوي على حامض (البروسيك أسيد) وهو سام قاتـل. لذا يجب الامتناع عن تناوله. ومع ذلك فـإن هنـاك تجـارب تشـير مـن بعيـد إلـى إمكانيـة استخدام نـوى المشـمش فـي استخلاص عقـار قد يسـاعد فـي علاج مرض السرطان إن شاء الله تعالى.

العنب

بالإنجليزية: (Grapes) باللاتينية: (Vitis Vinifera) العائلة العنبية: (vitaceae) المشتملة على عدة أجناس تصل إلى (١١) جنساً وأهمها (vitis) المشتمل على الأصناف الأوروبية والأمريكية من العنب.

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن جنوب البحر الأسود وبحر قزوين في آسيا الصغرى هو الموطن الأصلي لنبات العنب.

نبات العنب شجيرة متساقطة الأوراق ومتسلقة بواسطة المحاليق.

ساق العنب رفيعة وطويلة متسلقة حول أي جسم تصادفه وهي بعد أن تكبر تصبح ضخمة نسبياً.

الورقة في نبات العنب قد تكون تامة (كاملة) أو مفصصة (إلى عدة فصوص) كما أن حافتها قد تكون مسننة تسنيناً منتظماً أو أن تكون مموجة. وتتكون الورقة من ثلاث أجزاء الغصن والعنق وزوج من الأذينات (تنشأ الأذينات من القاعدة المنتفخة للعنق ولكنها سرعان ما تجف وتسقط مع نمو الورقة) يحتاج النصل حوالي (٣٠-٤٠) يوماً حتى يصل إلى مساحته الكاملة. وتبدأ الورقة في دخول مرحلة الشيخوخة بعد (٤-٥) أشهر من تمدد النصل وتعرضه للشمس. كما تزداد سمك الورقة كلما تقدمت في العمر.

المحاليق في نبات العنب هي عبارة عن أفرخ (أفرع) متحورة يستعملها النبات للتسلق وتوجيه الأوراق ناحية أشعة الشمس.

تحمل الأزهار في نورات أو عناقيد زهرية (تخرج من برعم مركب يسمى عيناً حيث يحتوي على ثلاث براعم عادة ما ينمو منها البرعم الوسطي ليعطي الأوراق والمحاليق والعناقيد الزهرية). توجد الأزهار في عناقيد يحمل كل منها عدة مئات من الأزهار وتتركب الزهرة من الكأس المكون من خمس سبلات صغيرة خضراء اللون. أما التويج فيتكون من خمس بتلات خضراء اللون. تتحد عند القمة لتشكل القلنسوة التي تسقط عند تفتح الزهرة. وتحمل الزهرة خمس أسديه يتكون كل منها من خيط ومتك. أما المتاع فيتكون من ثلاث أجزاء هي الميسم وقلم قصير ومبيض صغير كروي.

ويوجد ثلاث أنواع من الأزهار: وهي الخنثى (تامة)، وتكون في معظم الأصناف العنب الأوروبي. والأزهار المؤنثة حيث تكون الأسدية معكوسة أو قصيرة وهي عادة تعطي حبوب لقاح عقيمة. وتوجد في كثير من أصناف العنب الأوروبي، والأزهار المذكرة ويكون فيها المتاع (عضو التانيث) مختزل ولا يوجد فيه ميسم وقلم بل يوجد فقط مبيض كروي صغير غير قابل للإخصاب.

الثمار عنبية تحمل على عناقيد مختلفة الأحجام والأشكال. وتتكون الثمرة (الحبة) من الجلد واللب والبذور، حيث يشكل الجلد حوالي (٥-١٢)% من وزن العنقود الثمري المكتمل النمو. أما اللحم أو اللب فهو عبارة عن الجزء الطري من جدار المبيض والمحاط بالجلد، ويمثل حوالي (٨٠-٩٠%) من وزن الثمرة. وقد يكون اللحم شفافاً لا لون له وقد يكون أحمر فاتح إلى أخضر داكن.

أما البذور فيختلف عدد من (صفر-٤) بذور وتحتوي البذرة على نسبة عالية من المواد التأنينية (٥-٨%) ونسبة زيت تتراوح بين (١٠-٢٠%) من وزن البذرة. والبذرة كمثرية الشكل ذات قاعدة منقارية الشكل تحتوي على أخدودين على الجانب ألبطني.

حاجات الزراعة: -

تحتاج شجيرات العنب إلى صيف طويل جاف وحار وشتاء بارد.

وتتكاثر شجيرات العنب بالبذور، وبالعقلة الساقية (جزء من القصبة تحتوي على الأقل على (٣-٥) عيون وتجهز العقلة بطول (٣٦-٤٨)سم وقطر (٨-١٣) ملم حيث تؤخذ من النبات وتغرس في خطوط المشتل في بداية شهر شباط على مسافة (٣٠-٤٠)سم وتغرس العقلة بحيث يترك برعمين فقط فوق سطح الأرض. وفي نهاية شهر شباط من العام الثاني تقلع الشتلات وتزرع في الأرض الدائمة).

وتتكاثر شجيرات العنب أيضا بالتطعيم، والتركيب اللساني (ويتم بعمل برية مائلة في ساق الأصل بطول (١،٥-٢) سم ثم يعمل شق في البرية وتكرر العملية في قاعدة الطعم الذي يكون طوله (١٥-٢٠)سم ويركب على ساق الأصل بحيث يتداخل اللسانان). وكذلك يتكاثر العنب بالترقيد.

تغرس الشتلات عادة في البستان الدائم في شباط وحتى النصف الأول من آذار حيث تكن أبعاد الجورة (٣٠×٥٠×٤٠) سم. وأبعاد الزراعة بين الشتلات تكون تبعاً لطريقة الزراعة المتبعة ففي التربية الرأسية تكون مسافة الزراعة

(٢×٢)م. كما يجب أن يظهر فوق سطح التربة برعمين فقط، تدخل شجيرات العنب في الإثمار منذ السنة الثانية أو الثالثة للزراعة وتصل ذروة الإنتاج في السنة العاشرة.

تتميز أزهار الأصناف الأوروبية بأنها مخصبة ذاتياً. ويبدأ نمو الأفراخ في الربيع عندما تصل درجة الحرارة إلى (١٠) مئوية. و بعد حوالي (٦-١٠) أسابيع من بدء نمو الأفراخ الخضرية تزهر العناقيد في شهر أيار ويتم التلقيح والإخصاب ثم ينمو المبيض ويتطور معطياً الثمرة (الحبة). يتم جني الثمار في شهر (تموز – تشرين أول) على اختلاف بين الأصناف ودرجات الحرارة السائدة.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

يذكر عن رسول الله ﷺ لم أنه كان يحب العنب والبطيخ، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى العنب في ستة مواضع من كتابه في جملة النعم التي أنعم الله بها على عباده في هذه الدار وفي الجنة. ففي سورة النحل يقول الحق سبحانه:

﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرۡعَ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلۡأَعۡنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِۚ ﴾

[النحل: ١١]، وفي آية أخرى من نفس السورة يقول عز وجل ﴿وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلۡأَعۡنَٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنۡهُ سَكَرٗا وَرِزۡقًا حَسَنًاۚ ﴾ [النحل: ٦٧].

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع وهو يؤكل رطباً ويابساً وأخضراً ويانعاً وهو فاكهة من الفواكه، وقوت من الأقوات، وأدم من الآدام، ودواء من الأدوية، وشراب من الاشربة، وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه، هو و الرطب والتين.

أجوده اللحم الأبيض، ثم الأحمر، ثم الأسود. والمتروك بعد قطفه يومان أو ثلاثة أحمد من المقطوف في يومه.

يحتوي العنب على أحماض عضوية مثل حمض الطرطريك والستريك وهي تعمل كملين طبيعي للقناة الهضمية وتساعد على عمليات الهضم. كما يحوي العنب على القواعد التي تعادل الأحماض الضارة أو المتخلفة في الجسم لذلك لا ينتج عنه ارتباكات في الجسم كما يحتوي على أكاسيد كالسيوم وبوتاسيوم وحديد وفسفور وهذه تعادل الحموضة في الدم وهي ضرورية لبناء الجسم خاصة العظام والأعصاب.

ويعد العنب من أغنى الفواكه الصيفية في مركبات الحديد التي تدخل في

تكوين الدم ولهذا فهو أنسب الأغذية التي تقدم للمصابين بفقر الدم (الأنيميا) ويحتوي العنب على فيتامين (أ،ب،ج،ب٢). وعلى مواد سكرية بمقادير كبيرة سهلة الهضم والامتصاص.

ويفسر تأثير العنب في المعدة أنه بعد وصوله إليها يحدث تخمر ينشأ عنه غازات ومواد حافظة تحول دون تعفن الأغذية بالقناة الهضمية وذلك لقتلها للجراثيم الضارة ومنع تكوين المواد السامة وبالأخص بعد تناول غذاء يحتوي على كثير من المواد البروتينية.

يحتوي (١٠٠)غم من العنب على (٨١.٤)غ ماء و (٠.٦غ) بروتين و (٠.٣غ) دهون و(١٧.٣)غ كربوهيدارت (أغلبها سكر جلوكوز مما يجعله مصدر عالي للطاقة ولذلك يعد عصير العنب من خير المنشطات والمقويات).

فوائده الطبية : -

١. يسمن ويخصب البدن ويسهل الطبع (فهو ملين للطبيعة خاصة إذا القي عجمه).
٢. ينفع لعلاج الصدر والرئة، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة).
٣. يزيد من ألباه- شهوة الجماع-.
٤. يقوي البصر والأعضاء.
٥. يقوي القلب.
٦. مفيد للمعدة.
٧. شاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض ولذلك يوصف في حالات: الدوسنتاريا والإسهال، وانحباس البول، واليرقان.
٨. يوصف العنب علاجاً شافياً بإذن الله تعالى للرمل وأمراض الكلى والإسهال.
٩. إذا أخذت أوراق العنب وعصرت نفعت من قروح الأمعاء ووجع المعدة.
١٠. إذا أخذت قضبان العنب وعصر وشرب سكن القيء.
١١. وعساليج العنب- المعروفة بالشريين- تفجر وتحلل ضماداً، وتقبض وتحبس وتشد الأعضاء مطلقاً. وتسلق مع الثوم والزيت فتصلح النفس وتزيل الغثيان والصفراء وتفتح الشهية وتساعد على الهضم.

١٢. وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ويقلل حموضته. كما يخفف نسبة حمض البوليك (وهذا الحمض من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة).

١٣. والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً مليناً، ويقلل الاختمارات فيها. ويزيد من خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء.

١٤. والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية. فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف وتزيد كذلك مقاومته للأمراض.

١٥. وكثير من الأطباء اعتمدوا في علاج حالات مرضية كثيرة على العنب ونصحوا بتناول (٢٠٠)جرام من العصير على الريق صباحاً، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب، فان ذلك يحفظ الجسم من كثير من العلل والآفات.

١٦. والعنب يقلل بإذن الله تعالى من الإصابة بالسرطان، فقد لوحظ أن الإصابة بمرض السرطان تقل بدرجة ملحوظة في البلدان التي يكثر فيها زراعة العنب واستهلاكه، كذلك وجد أن المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة. وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجئ في نمو أنسجة الجسم.

١٧. يشرب (٧٠٠-١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة وتخفيف حمض البوليك، والتخلص من الإمساك، وبعض حالات التسمم، وكذلك في حالات البواسير وإذابة الحصى.

١٨. للتخلص من السموم يشرب ثلاث أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

١٩. الزبيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج وهو منشط جداً ومقوٍ وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام. وشفاء أمراض الصدر وأمراض المسالك البولية والكبد والقصبة الهوائية بإذن الله تعالى.

٢٠. يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها في العصير. يترك الوجه مبللا بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم.

٢١. يقول الطبيب العالمي (جان فالنيه) وهو من رواد الطب الطبيعي: العنب هاضم جداً منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا وطارد للسموم، مرطب، مطهر، مفرغ للصفراء. وهو ينفع في: فقر الدم، وزيادة الوزن، والإرهاق، ودور النقاهة، ونقص الغذاء والهزال وضعف الأعصاب والعظام. واضطرابات الكبد والطحال، والحصى والتسمم، والعاهات الجلدية والتهاب الأمعاء وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه

٢٢. ومن فوائد الحصرم الطبية: يسكن العطش، ويعالج الدوخة، يطيب العرق، إذا طبخ بورق الزيتون حتى يبقى في الإناء ٤ جرام ووضع على الأسنان قلعت من غير آلة، إذا عصر الحصرم وجفف في الشمس ثم أخذ نفع من ضيق التنفس.

٢٣. وقد أطال أطباء العرب الأوائل في ذكر فوائد العنب الطبية، ومما قالوه: أنه أجود الفواكه غذاء، يسمن ويصلح هزال الكلى، ويصفي الدم، ويعدل الأمزجة، وينفع من السوداء والاحتراق. وقشرة يولد الاخلاط الغليظة، وكذا بذره، وقالوا: لا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام، وهو مرطب منظف للقناة الهضمية، نافع للأمراض الالتهابية، ومفيد للكلى والطحال، والأمراض المعدية والعصبية، والتهاب الأمعاء، والإمساك.

أضراره: -

- النضيج منه أجو واحمد، وبطئ العهد بالقطف أفضل، فإن الطري منه منفخ مطلق للبطن.
- الإكثار منه مصدع للرأس ومعطش ويصلحه الرمان المز.

فائدة: -

- يطلق على النموات الحديثة أثناء موسم النمو الجاري (والتي تحمل الأوراق والمحاليق ويحمل بعضها العناقيد) اسم الفرخ.
- عندما ينضج خشب الفرخ وتتساقط أوراقه يعرف باسم القصبة.
- الدوابر: مصطلح يطلق على القصبات بعد تقصيرها إلى عدد محدود من البراعم

الجوز

بالإنجليزية: (Walnut) باللاتينية: (Juglans regia) العائلة الجوزية: (juglaniaceas).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الجوز هو الشواطئ الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وإيران وشبه جزيرة البلقان وآسيا الصغرى وأرمينيا.

شجرة الجوز شجرة شبه استوائية متساقطة الأوراق تصل في الإرتفاع إلى (١٥-٢٠)م وقد يصل محيط ساقها إلى عدة أمتار فقد يزيد قطر الجذع في بعض الأحيان عن (١٠٠-١٥٠)سم.

جذور أشجار الجوز قوية تتغلغل في التربة (بشكل رأسي) وقد يصل بعضها إلى (٣-٥)م وهناك جذور أفقية تمتد بمسافات بعيدة عن ساق الشجرة . تغطى نهايات الجذيرات ذات الإتجاه الرأسي بخيوط أو ميسليوم الفطر التي تساعد الجذر على امتصاص المواد الغذائية، وهذه الظاهرة تعرف باسم (الميكوريزا ذات التطفل الداخلي).

قشرة الساق والفروع سميكة خضراء ضاربة إلى اللون الزيتي ثم تتصدع لتصبح مع الزمن رمادية اللون.

أوراق الجوز كبيرة الحجم مركبة وريشية غير متناظرة وتتألف الورقة الواحدة المركبة من (٥-٧) وريقات طولها (٢٠-٤٠)سم يوجد في إبط كل وريقة برعمان العلوي أكبر من السفلي.

نبات الجوز أحادي المسكن ثنائي الجنس حيث أن هناك أزهاراً ذكرية وأخرى أنثوية تحمل على نفس الشجرة. الأزهار المذكرة تجتمع على شكل نورات زهرية طويلة مستدقة مركبة من عدة أزهار تحتوي كل زهرة على ورقتين أو ثلاث وريقات كأسية (سبلات) وعلى (١٤-٣٦) سداة. أما النورات الأنثوية فعبارة عن سبلة مكونة من زهرتين أو ثلاث تحتوي كل منها على أربع وريقات تويجية وثلاث سبلات ملتحمة مع المبيض الذي يعلوه قلم ذو ميسمين عظيمين توجد هذه الأزهار على أطراف الأفرع النامية في العام الماضي إن موعد ظهور وتفتح الأزهار المذكرة والمؤنثة لا يحدث في وقت واحد وتعرف هذه الظاهرة بـ(Dichogamy) وتظهر الأزهار المذكرة على نموات زهرية تحمل جانبياً على نموات الفصل السابق. وأما النوارات

الأنثوية فتحمل طرفياً على نهاية النموات التي تظهر في أول فصل الربيع.

ثمرة الجوز عبارة عن جوزة ذات غلاف ثمري مكون من طبقتين الطبقة الخارجية الخضراء (خشنة وقابضة) وطبقة داخلية (خشبية قاسية) وهذه تعتبر كنواة لثمرة الجوز يوجد بداخلها لب (بذرة) غنية بالعناصر الغذائية والدهنية تؤكل خضراء أو بعد تجفيفها هذه البذرة مقسمة إلى أربع فلقات تفصلها أربع برازخ. يصل عمر أشجار الجوز إلى (٣٠٠سنة).

حاجات الزراعة: -

يعتبر نبات الجوز من نباتات المناطق الدافئة المعتدلة المحبة للضوء. المقاومة لحد ما الجفاف.

يتم زراعة الجوز بالبذور وذلك بانتخاب البذور المأخوذة من أشجار ممتازة والتي تتميز بثمار كبيرة الحجم ذات نوعية جيدة. تتم زراعة البذور في المشتل على مسافات محددة، وبعد أن تنمو تلك الغراس تنقل إلى الأرض الدائمة في السنة الأولى أو الثانية كذلك يمكن زراعة البذور مباشرة في الأرض الدائمة (لأن جذور الجوز وتدية ربما تتلف مع النقل) وعند زراعة الغراس تقوم بحفر جور بعمق (١٠٠-١٥٠)سم وتكون المسافة بين كل غرسة وأخرى (١٥-٢٠)م.

يمكن إكثار الجوز بالتطعيم بالقلم والتطعيم بالبرعم إلا أن نسب نجاحها متدنية، تبدأ أشجار الجوز (المتكاثرة بواسطة البذور) في الإثمار عندما تبلغ من العمر (١٢-١٥ سنة) وهناك أشجار تبدأ الإثمار مبكراًَ (٥-٦) سنوات.

تنضج ثمار الجوز خلال أشهر أيلول وبداية تشرين الأول .

وتزهر الأشجار في النصف الثاني من شهر نيسان وبداية آذار .

يتم التلقيح في نبات الجوز بواسطة الرياح.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

الجوز هو واحد من أكثر الفاكهة قيمة حيث تستخدم كافة أجزاء وأعضاء النبات تقريباًَ: الثمار والأوراق والقلف (اللحاء) وخشب الأشجار ولهذا السبب ربما ترجع تسمية الجوز (بالشجرة المركبة الفوائد).

للب الجوز قيمة غذائية عالية حيث تتركب هذه البذرة من المركبات التالية:

زيوت ودهون (٤٥-٧٧)% ، كربوهيدرات (١١-١٣%) ويحتوي اللب

على أملاح معدنية فوسفورية وبوتاسية ومغنيسية وكلسية وماء (٣.٥)%، و (١٤.٨%) بروتين.

والثمار الخضراء غنية بصفة خاصة بالفيتامينات وخاصة فيتامين(ج) وهي تحتفظ بقسم كبير من هذا الفيتامين حتى بعد تصنيعها في الصناعات الغذائية.

ويحتوي اللب أيضا على زيوت طيارة تكسب ثمر الجوز نكهة متميزة. كما وتحتوي الأوراق أيضا على كمية كبيرة من فيتامين (ج،ب) وبروفيتامين أ. كذلك تحتوي على مواد صبغية ومواد أخرى. زيت الجوز زيت غال جدا وذلك لجودته حيث يستخدم في الغذاء وفي صناعة العطور والجبر والمراهم الطبية ومواد الصباغ والتلوين، وهو زيت اخضر مصفر له رائحة جميلة وطعم لذيذ.

كما أن أخشاب الجوز من أجود الأخشاب وهي ممتازة للتصنيع وخاصة في تصنيع الأثاث المنزلي وتستخدم أخشاب الجوز في صناعة أعقاب البنادق.

فوائده الطبية: -

١- تستخدم القمم النامية من نبات الجوز في حالات فقر الدم وذلك بغلي تلك القمم بالماء وشربها.

٢- يوصف زيت الجوز للأمراض الجلدية وللمصابين بالسكر.

٣- يمكن إزالة مسامير الأقدام وذلك بدلك قشور الثمار بها (القشرة الخضراء).

٤- يستخدم مغلي الأوراق (أوراق الجوز) لمعالجة داء الخنزير(تضخم الغدة الليمفاوية) وما يرافقه من قروح وبثور ونواسير في الجلد ورمد في العين وانتفاخ في العظم. ويستعمل أيضا بإذن الله تعالى لمعالجة السيلان الصديدي من الأذن ويستعمل هذا المغلي بوضع حفنة من الأوراق في مقدار لتر من الماء الساخن المغلي ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم كما أن هذا المغلي يزيد القابلية لتناول الطعام إذا شرب قبل الطعام.

٥- كذلك يمكن معالجة القروح والأمراض الجلدية كالجرب والحكة: بغلي (٥٠) غراماًَ من ورق الجوز بالماء ويستعمل مرهماًَ وتضمد به هذه الأمراض كما يفيد هذا المرهم في التهاب الأجفان والبثور.

٦- كذلك تستخدم وريقات الجوز الخضراء لإيقاف إفراز الحليب لدى المرضعات عند الفطام وذلك بوضعها فوق الثدي.

٧- كما تستخدم أوراق الجوز للسيدات اللواتي يشكون من السيلانات المهبلية، وذلك بغلي أوراق الجوز في لتر من الماء. وتركه حتى يبرد مدة ربع ساعة ثم يستعمل كحقنة مهبلية.

٨- لفتح الشهية إلى الطعام ولتقوية البنية والجنس: يوضع ٢٥ غرام من قشور الجوز الخضراء في لتر من الماء. ويغلى على نار هادئة نصف ساعة. ثم يضاف إليه قليل من السكر ويؤخذ منه قبل كل طعام مقدار فنجان قهوة.

٩- كذلك تستخدم ثمار الجوز لطرد الديدان المعوية وذلك بهرس بضع ثمار نصف ناضجة وتعصر ويمزج عصيرها مع سكر نبات مطحون ويعطى نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة في الصباح قبل الطعام وتزداد الكمية بالنسبة للسن ويستمر على استعماله إلى أن يتم طرد الديدان بإذن الله تعالى.

١٠- للحد من النزيف في العمليات الجراحية، يعطى للمريض قبل موعد العملية بثلاث أيام (٥٠ غراماًً) يومياً من عصير قشور الجوز الخضراء، ويتم الحصول على العصير باستخدام الهاون ثم تعصر بقطعة من الشاش.

١١- كما أن أزهاره تستعمل كقابض ضد الإسهال وذلك بغليها بالماء وشربها.

١٢- الجوز يمنع سقوط الشعر ويساعد على التئام الجروح وشأنه شأن المكسرات خافض لمستوى السكر في الدم. وينصح بالإكثار منه للمصابين بمرض (التصلب اللويمي) وذلك بتناول لب الثمار.

١٣- قشرة الجوز القاسية تحمص وتطحن وتستعمل لتبييض الأسنان وتقوية اللثة وإزالة روائح الأنفاس (تستعمل بشكل بودرة).

١٤- ثماره المجففة تسلق ثم تجفف وتحلى بالسكر وتقدم مع الفاكهة الأخرى كمغذ وفاتح للشهية ومنشط للكبد ومقوي للطاقة الجنسية حيث يستعمل الجوز الصغير الأخضر الطري.

الرمان

بالإنجليزية: (Pomegranate) باللاتينية: (Punica granatum) العائلة الرمانية: (Puni caceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن آسيا هي الموطن الأصلي لنبات الرمان ويعتقد آخرون أن إيران هي الموطن الأصلي له.

شجرة الرمان شجيرة متساقطة الأوراق يصل ارتفاعها إلى (٥-١٠)م كثيفة التفرع تعطي سرطانات (نموات تخرج مباشرة من التربة من المجموع الجذري أو من جذعها) كثيرة.

الساق والفروع ملساء لونها ضارب إلى السمرة. تحمل الفروع الحديثة أشواكاً وهي عبارة عن فروع متحورة.

أوراق الرمان كاملة ملساء لامعة تترتب بشكل رمحي تسقط في الشتاء ولها حامل قصير طول الورقة من (١-٨)سم وعرضها (٠.٥-٢) سم، أزهار الرمان خنثى البراعم الزهرية تتوضع على أطراف الأفرع أو جانبها وتحمل على خشب عمره سنة أو أكثر والأزهار مفردة أو متجمعة في نورات تحوي على

(١-٥)زهرات. الزهرة حمراء كبيرة طولها (٤-٦)سم وقطرها (٥-٧)سم شكلها أنبوبي أو ناقوسي ليس لها رائحة وهي شمعية يوجد على شجرة الرمان نوعان من الأزهار، أزهار كاملة (وهي التي تنمو لتكون ثمرة الرمان) وأزهار مختزلة (زهور مذكرة، المبيض غير تام ويسقط أغلبها وتصل نسبتها إلى حوالي ٧٠%).

كأس الزهرة ملتحم (ملتحم السبلات) سميك لحمي. والتويج لونه أحمر ويختلف عدد التويجات وعدد السبلات حتى ضمن الشجرة الواحدة ويتراوح بين (٥-٧). الأسدية محيطة بالمبيض الذي ينطمر بين خيوط الأسدية أو في مستوى طولها لذلك فإن أزهار الرمان تتلقح ذاتياً. المبيض في زهرة الرمان يتركب من طابقين مفوصلين بغشاء رقيق يتكون كل طابق من حجرات عددها ما بين (٣-٥) حجرات تنفصل عن بعضها بغشاء رقيق شفاف بكل حجرة بروز لحمي سميك عبارة عن جزء من جدار المبيض الذي تلتصق به المشيمة البذرية.

البذرة مضلعة قشرتها عبارة عن طبقة جلاتينية رقيقة أو سميكة مائية

القوام، يختلف لونها من الأبيض إلى الأحمر (هذه البذرة من الخارج) وأما البذرة الداخلية (النواة) فهي جلدية قرنية صلبة يوجد بداخلها الجنين والبذرة وطبقتها الجلاتينية هي الجزء الذي يؤكل من الثمرة.

ثمرة الرمان كروية كبيرة لونها احمر أو أخضر أو مائل للبياض. قشرتها سميكة جلدية صلبة تنشأ من الكأس الذي نما ونمت بداخله البويضات أما قمة الثمرة فهي عبارة عن السبلات نفسها وبداخلها الاسدية ومتوكها الجافة. يبلغ سمك القشرة (٢-٣)مم وبداخلها بذور يصل عددها إلى (١٢٠٠) بذرة، قطر الثمرة (٥-٨)سم ويصل وزنها إلى (٢٠٠-٨٠٠غم).

حاجات الزراعة: -

تزرع اشجار الرمان إما في بساتين خاصة أو تزرع بشكل سياج حول الأراضي الزراعية حيث تستخدم في هذه الحالة لإنتاج الثمار وكمصدات للرياح.

تأخذ العقل من أشجار الرمان بطول (٣٥)سم من أفرع ناضجة (وتؤخذ عند إجراء التقليم الشتوي).

كذلك يمكن أن تأخذ من الخشب القديم الذي عمره أكثر من سنة. تغرس هذه العقل في المشتل في شهر شباط على مسافة بين العقلة والأخرى (٣٠)سم وفي خطوط المسافة بينها (٦٠سم) ويراعى أن تكون العقلة مائلة بشكل موازي للخطوط.

ويمكن إكثار أشجار الرمان أيضاً بطريقة الترقيد وذلك بدفن الأفرع القريبة من الأرض بكاملها في التربة وتترك على هذا الوضع سنة أو سنتين حتى تتكون لها جذور وتظهر نمواتها الخضرية ثم تفصل عن النبات الأم وتؤخذ وتزرع في الأرض الدائمة أو تجزأ إلى عدة نباتات ثم تزرع في الأرض الدائمة. كذلك يتم إكثار أشجار الرمان بواسطة السرطانات (نموات تخرج مباشرة من التربة من المجموع الجذري أو من جذعها). وأيضا يتم إكثار الرمان بالبذور ولكن هذه الطريقة غير عملية وتحتاج إلى عناية كبيرة.

يتم تحضير بستان الرمان لزراعة الغراس حيث تحدد مسافات الزراعة بين الغراس من (٣-٤)م حسب نوع التربة. ويتم زراعة هذه الغراس في جور مهيأة في أشهر الشتاء وغالباً في شهر شباط.

إن فترة النمو السنوي في الرمان تستغرق (١٨٠-٢١٥) يوم في السنة، وزمن الإزهار يستمر من (٥٠-٧٥) يوم وتطور الثمار من الإزهار وحتى النضج يستغرق (١٢٠-١٦٠)يوماً. يمكن أن يستمر إزهار أشجار الرمان من

شهر أيار وحتى آب .

كذلك تتحمل أشجار الرمان الجفاف بشكل جيد. وتتحمل أشعة وحرارة الشمس اللافحة. وتصنف شجرة الرمان أنها شجرة شبه استوائية (مدارية).

وتحتاج ثمار الرمان إلى صيف طويل يبلغ حوالي خمسة أشهر لإنتاج ثمار جيدة.تبدأ شجرة الرمان الإثمار بدءأ من السنة الثالثة بعد زراعتها في الأرض الدائمة. ويمكن لثمار الرمان أن تعيش حتى عمر (٥٠)سنة، وأن تحمل حتى (٣٠٠) ثمر يصل وزنها إلى (١٠٠-١٥٠)كغم.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

قال تعالى:﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ جَنَّـٰتٍ مَّعْرُوشَـٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَـٰتٍ وَٱلنَّخْلَ وَٱلزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَـٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَـٰبِهٍ ۚ كُلُوا۟ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَءَاتُوا۟ حَقَّهُۥ يَوْمَ حَصَادِهِۦ ۖ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام: ١٤١]، وقال تعالى:﴿ فِيهِمَا فَـٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن: ٦٨].

يبين تركيب ثمار الرمان لكل (١٠٠)غم من المادة القابلة للأكل أنها تتركب من (٨٩.٩)غ من الماء و (٠.٧) غ بروتين و (٠.٥) غ دهون، (٨.٤) غ كربوهيدرات.

(٣-٤%) أحماض وأن من أهم أحماض ثمار الرمان حمض الليمون، وهذه الأحماض هي التي تحدد درجة حموضة أو حلاوة الثمار. حيث أنه إذا كانت نسبة الحموضة إلى السكر من ١: ٢ أو ٢ : ٥ تكون حامضة جداً. وإذا كانت النسبة

١: ٩ أو ٥ : ٩ تكون الثمار طيبة المذاق حلوة مع حموضة قليلة وإذا كانت النسبة ١:٢٠ تكون الثمار حلوة المذاق كثيرة الحلاوة وإذا كانت ١ : ٤ ،٦ تكون قليلة الحموضة(لفانة).

وتحتوي القشور على مادة التانين المعروفة (بالعيطان أو العفصين) وهذه المادة ذات طعم مر موجودة في الزهور وفي الحواجز الشفافة للثمرة (وهي مادة قابضة قد تؤدي إلى الإمساك وتؤثر على الأغشية المخاطية للفم وحدوث عسر الهضم).

فوائده الطبية: -

١- يدر البول وخاصة الرمان الحامض

٢- حب الرمان من العسل ينفع من قروح المعدة. وهو طلاء للداحس والقروح الخبيثة. وعصير الرمان مع العسل ينفع لقروح الفم والمعدة بإذن الله تعالى.

٣- مقو للقلب ويفتح السدد، ونافع لأوجاع القلب ولخفقات القلب.

٤- ينفع الرمان بإذن الله تعالى من أوجاع الصدر والحلق والرئة. ونافع لخشونة الحلق وجيد للسعال. ويحسن الصوت. ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قطر في الأنف مخلوطا بالعسل.

٥- غلي (٥٠-٦٠)جم من قشور الرمان في لتر ماء لمدة (١٥)دقيقة ويشرب منه كوب كل صباح، يسقط الدودة الشريطية (الوحيدة) بإذن الله تعالى.

٦- يشفي من عسر الهضم وأكله مع المواد الدسمة يهضمها فهو يساعد على هضم الشحوم والدهون.

٧- ينفع وجع الأسنان تمضمضاً (عصير حب الرمان) ويقوي اللثة (ذلك بغلي قشور الرمان والتمضمض بها).

٨- إذا غليت قشور الرمان وشرب المغلي كان نافعاً لحالات الإسهال. وكذلك شرب عصير الرمان مع الماء والسكر أو مع الماء والعسل يكون سهلاً خفيفاً وهو أيضاً ينظف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم.

٩- عصير حب الرمان مع العسل ينفع بإذن الله من أوجاع الأذن وذلك بدهنها بهذا المزيج.

١٠- ينفع الرمان لعلاج فقر الدم (الأنيميا) وينقي الدم.

١١- يمنع تكون حصى الكلى، ويمنع من مرض النقرس، ويمنع القيئ.

١٢- إذا عصر الرمان ووضع في زجاجة في الشمس حتى تغلظ أو اكتحل بها أحدت البصر، وإذا عصر بشحمه وطبخ بشيء قليل من العسل حتى يصير مرهماً واكتحل به قطع الصفرة من العين.

١٣- إذا طبخ الرمان في ماء كثير وجلس فيه من به قرحة في الأمعاء نفعه بإذن الله تعالى بشرط تكرار الجلوس.

١٤- يعالج الصفراء لمن أكثر من أكله.

١٥- يفيد مغلي قشور الرمان في حالات الدسنتاريا الحادة.
١٦- إذا سحقت القشور (قشور الرمان) ووضعف في ماء مغلي كنقيع ثم حليت بالسكر أو العسل كانت نافعة بإذن الله تعالى لعلاج قرحة المعدة (يشرب كوب في الصباح وكوب في المساء).
١٧- إذا شرب عصير الرمان الحامض مع السكر قطع الحمى. وهناك تحذير من الرمان الحلو للمحمومين لأنه يولد حرارة في المعدة وريحاً.
١٨- وقال الفاضل ديسقوريدوس أن من ابتلع ثلاث حبات صحاحاً من أصغر ما يكون من الجلنار (زهر الرمان) لم يعرض له في تلك السنة الرمد.
١٩- إذا استنجي بمغلي القشور قطع الدم النازل من البواسير.
٢٠- إذا شرب مغلي قشر الرمان الحامض قطع بلغم المعدة.
٢١- إذا أحرقت القشور وخلطت بالعسل وطليت به آثار الجدري وغيرها أيام متوالية ذهب بإذن الله تعالى أثرها.

أضراره: -

يضعف الشهوة الباه وربما أذهبها (وخاصة الرمان الحامض والمر) ويؤمن دفع هذا الضرر إذا أكل بالزنجبيل.

يحذر على من به كسل كبدي تناول الرمان الحامض أما الشخص السليم يحذر عليه من إدمان تناول الرمان الحامض إذ أنه يساعد على كسل الكبد وإن كان قوياً.

فائدة: -

كان يعرف الرمان في مصر باسم (ارهماني) ثم من هذا الإسم اشتق اسمه القبطي (آرمين) أو (رمن) وسمي بالعبرية رومون وفي العربية رمان أما اسمه اللاتيني (Pomergranate) فيعني التفاح كثير البذور.

- يمكن صناعة شراب لذيذ من عصير الرمان وذلك بغلي وزن محدد من العصير مع وزن مماثل له من السكر ويضاف له (الشراب) قليل من عصير الليمون.

اللوز

بالإنجليزيــة: (Almond) باللاتينيــة: (Amygdalus Commonis) العائلة الوردية: (Rosa ceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات اللوز هو أسيا الوسطى.

شجرة اللوز شجرة معمرة متساقطة الأوراق يصل ارتفاع الشجرة(٥-٨)م وعرضـها (٦-٧م) وتعمر أشجار اللـوز حتـى عمـر (٤٠-٦٠) سنة، والجذور وتدية.

أوراق اللوز متوسطة الحجم رمحيه الشكل مسننة تسنيناًَ طفيفاً أو كاملـة الحافة أحياناً ذات عنق قصير نسبياً. وهي سميكة مما يقلل من عملية النتح للماء منهـا. لـون الورقـة أخضـر فضـي لوجـود مـادة شـمعية عليهـا. وقشـرة الفـروع سمراء خشنة أما الفروع الحديثة لونها أخضر.

الأزهار أزهار اللوز كبيرة بيضاء أو وردية. تحمل دوابـر الأزهـار بشـكل مزدوج على دوابر قصيرة جانبياً وعلـى نموات السنة الماضـية (نموات بعمـر سنة) وتبقـى قـادره علـى الحمل والإثمـار لمدة خمسـة سنوات. وتتفتح الأزهـار مبكراً في شباط وتتفتح الأزهار قبل التوريق ، أزهـار اللوزعقيمـة ذاتيـاً وتحتـاج إلى تلقيح خلطي ولذلك يجب زراعة صنفين على الأقل من أجل التلقيح.

الثمـرة ثمـرة اللـوز عبـارة عن ثمـرة جافـة قاسـية والبـذرة الحقيقيـة للثمـرة (قلـب اللـوزة) هـي الجزء المـأكول أو الصـالح للأكل منهـا. تتـراوح طـول ثمـرة اللـوز مـن (١) إلـى (٦) سم وتكـون مـن عـدة طبقـات، وهـي مـن الـداخل إلـى الخـارج: البذرة (الجنين) Embryo ثم الغلاف الخشـبي للـوزة Endocarp ثـم Mesocarp ثم Exocarp وهذين الجزأين همـا جزء واحـد فـي اللـوز يكـون جلدي مغطـى بزغب أخضـر نصـف جـاف يتشـقق عنـد نضـج الثمـار علـى طـول الجانـب البطنـي ويتفتح قليلاً. (وفـي حالـة أكـل ثمـار اللـوز غيـر المكتملـة النمو تؤكل ثمار اللوز الخضراء بكل طبقاتها التي نشأت من جدار المبيض والمبيض نفسه).

حاجات الزراعة : -

تعتبر شجرة اللوز شجرة شبه استوائية وهي من الأنواع المقاومة للجفاف والمحبة للحرارة وتصلح للزراعة في المنحدرات وتتميز أشجار اللوز بخاصية بيولوجية تمكنها من إسقاط جزء من أوراقها تحت ظروف الجفاف الشديد.

يتكاثر اللوز عادة بالبذور حيث تزرع البذرة في المشتل أو الأرض الدائمة. وعند الزراعة تحضر البذرة بنقعها بالماء وروث الحيوانات (حيوانات المزرعة) أو بالماء والعسل وذلك لمدة ثلاث أيام ثم تؤخذ البذرة وتزرع على عمق معتدل بحيث يكون طرفها المحدب باتجاه الأعلى وطرفها المفلطح باتجاه الأسفل وتتم زراعة البذور عادة في فصل الخريف إلى أول الشتاء(تشرين الثاني) والمسافة بين البذور (٢٥-٦٠)سم (هذا إذا تمت زارعته في المشتل). تتم بعد ذلك نقل الغراس ملشاً لتزرع في مكانه الدائم في الأرض الدائمة حيث تزرع الغراس على مسافة(٧-١٠) بين الشجرة والأخرى وتتم الزراعة في شهر كانون الأول، حيث تدخل الشجرة بالإثمار عادة بعد (٤) سنوات من الغرس. و يبدأ النمو والتزهير في نهاية كانون الثاني وشباط. ويتم قطاف الثمار بعد النضج الكامل في شهر تموز و آب. وحتى أيلول وتشرين أول حسب نوع الصنف . حيث تحتاج ثمار اللوز إلى مدة (٦-٨) أشهر من بداية تفتح الأزهار وحتى نضج الثمار.

كما يمكن إكثار اللوز بالتطعيم وذلك بتطعيم الغراس الناتجة عن زراعة البذور بالطعوم المطلوبة وذلك بعد سنة من زراعة الغراس (أي في الخريف أو الشتاء القادم)، ويجب علينا أن لا ننسى عند الزراعة ضرورة زراعة أصناف ملحقة، و يتم التلقيح لإزهار اللوز بواسطة الحشرات ولا يتم أبداً بواسطة الريح.

المكونات الفعالة والاستعمالات : -

تحتوي بذور اللوز (اللب) على حوالي ٤% ماء و(٣-٤)% مواد معدنية و (٢٧)% بروتين و ٥٠% دهون. و (٥-١٠)% كربوهيدرات، كما تحتوي بذور اللوز أيضاً على (فيتامين ب١، ج، ب٢) وكاروتين وحامض البانثونيك. وتحتوي بذور اللوز المر على مادة الأميكدالين وهي مركب كلوكوزيدي. وتحتوي البذور على أملاح معدنية ذات قيمة عالية بها: بوتاسيوم، كالسيوم، ومغنيسيوم وكبريت وحديد، وصوديوم ويود وفسفور.

تستعمل بذور اللوز لصناعة الشوكولاته ومشتقاتها وذلك بسبب ثبات الدهون الموجودة في بذورها ضد المعاملات الحرارية مما يجعل الشوكولاته

تحتفظ بجودتها وطعمها.

يستعمل خشب اللوز للصقل والتصنيع والشغل فهو من الأخشاب الثقيلة الصلبة لونه أحمر غامق.

يستعمل صمغ اللوز في أغراض صناعية مختلفة ويخرج هذا الصمغ عند زراعة الأشجار في التربة، والأراضي الرطبة فإن خشبها يفرز مادة صمغية نتيجة إصابتها بمرض التصمغ.

ويستعمل زيت اللوز(هو زيت كهرماني اللون عديم الرائحة واللون) في صناعة الصابون العطري والعطور ومستحضرات التجميل حيث يستخرج هذا الزيت من بذور اللوز وذلك بضغطها بضغوط عالية.

فوائده الطبية: -

١- تعتبر بذور اللوز غذاء قيماً لمرضى التدرن وللمرضى اللذين يقضون فترة النقاهة وللأطفال والبالغين وللذين يعانون من أمراض الغدد ذات الإفراز الداخلي.

٢- يغذي طبقات الجلد المختلفة وينعم البشرة الجافة، ويعالج كثيراً من أمراض الجلد وتشقق ونشاف اليدين والرجلين.

٣- يستعمل حليب اللوز (لوز مسحوق، سكر، ماء) لأمراض الصدر والسعال المزمن والربو.

٤- يعالج أمراض المسالك البولية، يفتت الحصى والرمل ويكافح التهابات الكلى وتهدئ الأعصاب وتنشط الدماغ (عن طريق تناول الثمار).

٥- قشور اللوز المغلي تكافح الرشح والتهابات الحلقوم والسعال.

٦- اللوز يقوي البصر بإذن الله تعالى ويمنع قصور النظر والعشى الليلي عبر فيتامين (أ) الذي يحتويه.

٧- يكافح الصداع موضعياً وعبر تناوله بالفم (ثمار اللوز).

٨- يستعمل زيت اللوز الحلو دهاناً على مكان الأكزما وذلك بمعدل (٣-٥) مرات في اليوم ويستمر استعمال ذلك حتى الشفاء بإذن الله تعالى.

٩- تناول حفنة أو حفنتين من اللوز النيئ يومياً تحقق انخفاضاً ملحوظاً في عوامل الخطر لإصابات القلب التاجية بسبب مكوناتها من البروتين والألياف والأحماض الدهنية.

١٠- إن تناول اللوز النيئ له أثر على خفض الدهون في الجسم بحيث وجد بأن تناول حفنة واحدة من اللوز (١٨غم) تقلل من مستوى الكوليسترول السيئ في الدم بحوالي (٤.٤%).

الموز

بالإنجليزية: (Banana Plantain) باللاتينية: (Musa spp) العائلة الموزية: (Musaceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

الموطن الأصلي لنبات الموز هو المنطقة الرطبة من جنوب آسيا من بلدان الهند وبورما وكمبوديا وجنوب الصين وسومطرة وجاره والفلبين.

ونبات الموز نبات وحيد الفلقة عشبي عبارة عن شجرة أو شجيرة استوائية معمرة. وهو سريع النمو طول شجرته (ساقه الغير حقيقية) (٣-١٠)م وقطر الساق (٥٠-٦٠)سم. الساق الحقيقية في الموز هي الكورمة التي توجد تحت سطح الأرض وأما الساق الكاذبة فهي عبارة عن ساق تتكون من التفاف قواعد أعناق الأوراق على بعضها وتكون مجوفة من الداخل.

يصل طول ورقة الموز إلى (٢٠٠-٤٠٠)سم وأحياناً إلى (٦٠٠)سم وعرضها قد يصل من (٤٠-١٠٠)سم الورقة تنتهي بنصل .

لون الأوراق أخضر قاتم ويحمل نبات الموز حوالي (٣٥-٥٠) ورقة تتوضع بشكل لولبي على الساق.

تخرج الجذور لنبات الموز من الكورمة (القلقاسة) التي هي الساق الحقيقية، حيث تخرج جذور ليفية من أسفلها وتنتشر أفقياً حولها لمسافة تصل إلى (١.٥ - ٢.٥)م، وبعضها ينتشر عمودياً، للأسفل حيث تصل حتى عمق (١٢٠)سم.

يتميز الموز بأنه يزهر مرة واحدة في حياته حيث انه بعد الإزهار والإثمار يموت النبات (يموت الجزء الموجود فوق سطح التربة الحامل للثمار) ثم يخرج من جانب حامل الثمار الميت خلفات وفسائل جديدة تنمو من الكورمة تقوم هذه الفسائل بالإزهار والإثمار ثم تموت بعد ذلك. لذلك سمي الموز بالنبات القاتل لأمه (لأن النبات يموت بعد نضج العنقود الثمري).

البرعم الزهري في الموز بسيط ينمو على شكل عنقود أو نورة زهرية تخرج من وسط الكورمة ثم يستطيل هذا العنقود وينمو داخل الساق الكاذبة المكونة من اغماد الأوراق ويستمر في النمو إلى أعلى حتى يظهر من قمة هذا الساق ويتدلى بين الأوراق نحو الأسفل. ويصل طول العنقود الزهري إلى (٣)م

وتستغرق فترة نموه من الكورمة وحتى خروجه من الساق الكاذبة حوالي شهر. وتتكون عليه مجاميع زهرية مرتبة ترتيباً لولبياً حول الشمراخ الزهري. تتكون كل مجموعة زهرية من صفين من الأزهار يغطيها غطاء سنجابي اللون يعرف بالقنابة يسقط عادة بعد الإزهار. يوجد ثلاثة أنواع من الأزهار في نورة الموز (العنقود الزهري) وهي: أزهار مؤنثة وتتواجد دائماً في قاعدة العنقود الزهري ومنها تتكون الثمار حيث تتكون الثمار في الموز بشكل بكري. وأزهار مذكرة وأزهار مخنثة (وهذه تسقط من تلقاء نفسها).

ثمار الموز تتكون كما ذكرنا من الأزهار المؤنثة التي تتوضع على بعضها بشكل طوابق عددها يتراوح من (٥) – (٢٠) طابق. الثمرة شكلها شكل الإصبع منحنية باعتدال ومختصرة من نهايتها وخالية من البذور مليئة باللب طولها (٦-٣٥)سم وقطرها (٢٥-٥٠)مم. لونها قبل النضج أخضر، وعند النضج يصبح لون الثمار أخضر حشيشي أو أصفر مخضر أو أصفر بلون السنابل. يحيط باللب غلاف جلدي سهل الإنفصال عن اللب وظيفته حماية لب الثمرة.

يوجد نوعين من الموز، صنف الفاكهة (المعروف) وصنف الخضروات (البلانتين) حيث يجب قبل أكله(أكل اللب) تحضيره بقليه أو شيه أو أنه يطحن على شكل دقيق ويحضر منه الطعام.

حاجات الزراعة: -

كما ذكرنا الموز من النباتات الاستوائية لذلك فإن المناخ الاستوائي أو شبه الاستوائي هو الأكثر ملائمة. متوسط الحرارة المناسبة لنجاح زراعة الموز يجب أن تكون (٢٦-٢٧°) وذلك دون أن تتعرض أماكن زراعته إلى صقيع أو انخفاض الحرارة عن (١٦°). كذلك فإن الرياح هي ألد الأعداء لزراعة الموز حيث أنها تسبب تمزق أوراقه الكبيرة.

إن أفضل موعد لزراعة غراس الموز الأرض الدائمة هو شهر شباط وآذار وتكون أبعاد الجورة (١×١)م وارتفاع (٧٠-٨٠سم). ويزرع عادة في الجورة الواحدة ثلاث غراس (فسائل – خلفات) أو واحدة أو اثنتان على مسافة (٣.٥-٤)م بين الغراس وعمق (١٥-٢٠سم) والمسافة بين الأثلام (٨٠-١٠٠سم). يفضل بعد زراعة الغراس لفها بأوراق الموز الجافة لحمايتها من الجفاف. تحتاج دورة النمو عادة لفترة تتراوح بين (٩-٢٤) شهر من غرس الخلفات وحتى النضج ، من هذه المدة (٦-١٨)شهر تحتاجها الفسائل حتى تبدأ الأزهار بالظهور. وتحتاج فترة الإزهار إلى (١-٣) أشهر ومن اكتمال الإزهار وحتى النضج تحتاج إلى (٢-٤) شهر.

ويلاحظ بعد زراعة الغراس بفترة ظهور خلفات (فسائل صغيرة) حول نبات الموز لا نبقى منها إلا (٣) خلفات على الأكثر حتى لا تنافس النبات الأم.

ويتم إكثار الموز عادة " بواسطة الخلفات أو الفسائل التي تخرج حول النبات الأم والتي تزال عن النبات الأم عندما يصل طولها إلى (٥٠-٦٠)سم أو أكثر وتحوي فقط أوراق سيفية ضيقة (بدون أوراق كبيرة) بحيث تقطع مع جزء من كورمة النبات الأم. ويتم هذا الفصل في شهر أيار وحزيران للسنة الأولى، ثم نيسان إلى أيار باقي السنوات، فإذا كانت الفسائل صغيرة فإنها تربى في المشتل لمدة عام. وأما إذا كانت الفسائل كبيرة فإنها تزرع مباشرة في الأرض الدائمة. وتحتاج الخلفات من ظهورها حتى اكتمال نمو ثمارها إلى (١٧-٢٠شهر).

بقي أن نذكر بأن وقت جمع المحصول يمتد من الفترة بين تشرين الأول حتى شباط. ولا يتم نضج ثمار الموز على الأشجار في ظروف الحقل ولكن يتم إنضاجها صناعياً وذلك باستخدام الإنضاج الحراري أو الإنضاج بالغازات.

وكما ذكرنا نعود ونؤكد أن خلفة الموز تزهر وتثمر مروة واحدة في حياتها ثم تموت بعد أن تعطي بجانبها خلفات أخرى تقوم بمهمة الإزهار والإثمار من جديد ويمكن أن تبقى شجرة الموز في المزرعة (٢-١٠ سنوات) (بواسطة الخلفات بجانب النبات الأم).

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

قال تعالى (وطلح منضود) (الواقعة ٢٨)، تحتوي ثمار الموز صنف الفاكهة على (٧٠-٧٥)% ماء. (٠.٤٥- ٠.٥) % دهون و (٠.٨-١.٤)% بروتينات.

كما يوجد في الموز مجموعة من الفيتامينات (هـ، ب، ب٢، ب٦، ب ١٢، أ ، د،و). كما يحتوي الموز على كمية كبيرة من النشا التي تعطي الجسم الطاقة والحرارة وجزء كبير من النشا يتحول إلى سكر كلما نضج الموز.

كما يحتوي الموز على الكثير من العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والمغنيزيوم والحديد والبوتاسيوم والفسفور.

فوائده الطبية: -

١- ثمار الموز ذات قيمة غذائية للإنسان وخاصة الأطفال (مع الحليب) والمرضى والشيوخ والمرأة الحامل والمرضع والمصابين بفقر الدم والضعف العام.

٢- إن وجبة من الخبز والموز والحليب تحتوي على جميع العناصر اللازمة لنمو جسم الإنسان.

٣- في ثمار الموز علاج ووقاية من قرحة المعدة والإثني عشر، ويفيد في التهاب القولون ولمعالجة الإسهال ويفيد في معالجة التهاب الكلية وارتفاع التوتر الشرياني ويدر البول. ونافع لحرقة الحلق والصدر وملين.

٤- يفيد في علاج خشونة القصبة الهوائية.

٥- يصنع من الثمار المجففة دقيق يشبه دقيق الأرز في تركيبه الكيميائي يصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالي.

٦- إن ثمار الموز مفيدة جداً لجهاز الهضم وهي سريعة الهضم على عكس ما يعتقده البعض وسرعة هضمها تتوقف عادة على مدى نضج الثمار ذلك إن الثمار غير الناضجة هي التي تسبب صعوبة الهضم.

٧- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان. ومضادة للسعة الثعبان، ويعالج نوبات النقرس بإذن الله تعالى.

٨- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ (وذلك بأخذ موزه وهرسها ثم يضاف إليها الخل).

٩- مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية.

١٠- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ.

١١- مفيد لعلاج ضغط الدم المرتفع بإذن الله تعالى.

١٢- إذا أكل مرتين في اليوم أو أكثر أفاد في علاج السعال.

أضراره:

١- ضار بالمعدة و يسبب عسر الهضم إذا أكل قبل نموه ونضجه.

٢- ضار لمرضى السكري.

٣- يضر من يعاني من كثرة الإمساك.

٤- يولد الصفراء إذا أكثر من أكله.

٥- يولد البلغم.

٦- يولد السدد.

وإذا أراد شخص تجنب هذه الأضرار فلا يأكل الموز إلا بعد نضجه وليأكله بالعسل أو السكر.

الزيتون

بالإنجليزية: (olive) باللاتينية: (Olea europea) العائلة الزيتونية: (Oleaceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد بأن الموطن الأصلي للزيتون هو حوض البحر الأبيض المتوسط وشمال افريقيا.

وشجرة الزيتون دائمة الخضرة يصل طولها إلى (١٥)م ويمكن أن تعمر حتى ألف عام. والجذور غير متعمقة نسبياً.

خشب الزيتون لا ينكسر بسهولة، سهل الإنثناء يعطي للشجرة شكلاً غير منتظماً ويظهر على الجذع عند مكان اتصال الافرع الرئيسية والجذور الرئيسية مناطق مرتفعة يوجد عندها انتفاخات أو تدرنات تسمى (بالبويضات) وهي تحتوي على مبادئ تكون الجذور ومبادئ تكوين مرستيمات أفرخ جديدة.

أوراق الزيتون جلدية رمحية الشكل وضعها متقابل على الأفرع. وتسقط الأوراق بعد (٢-٣ سنوات) ويكون معظم السقوط في الربيع، وتتميز الأوراق بتحورات مورفولوجية حيث يوجد على السطح السفلي للورقة طبقة سميكة من الكيوتين كذلك يوجد مقادير كبيرة من الزغب الكثيف. (وهذا يقلل من فقد الماء من الأوراق).

أزهار الزيتون نوعان أزهار تامة، وأزهار مذكرة (يختزل المبيض فلا يقوم بوظائفه والقلم صغير بني أو أبيض اللون والميسم صغير الحجم). تحمل ازهار الزيتون في نورات عنقودية مركبة تنشأ في اباط الاوراق المتقابلة على الافرع التي تكونت على النمو السابق كما تنشأ من براعم ساكنة عمرها (١-٢) سنة. الازهارصغيرة لونها ابيض مصفر .

يتكون المبيض من كربلتين بكل كربلة بويضتين خصبتين إلا أن الثمرة التي تتكون من المبيض تنشأ من كربلة واحدة وتحتوي على بذرة واحدة أما الثلاث بويضات الأخرى فهي لا تخصب وتحلل عندما يبدأ الأندوسبرم في التكوين في البويضة المخصبة.

ثمار الزيتون حسلية تنشأ من أنسجة الكربلة فالجدار الخارجي يكون الطبقة الجلدية التي تحيط بالثمرة، بينما يكون الجدار الأوسط الجزء اللحمي للثمرة. أما الجدار الداخلي فيكون الجزء المتخشب من النواة والذي توجد بداخله

البذرة وتتكون البذرة من غلاف رقيق يحيط بالأندوسبرم الغني بالمواد النشوية والذي يحيط بالجنين ويتكون الجنين من فلقات رقيقة تشبه الأوراق، ومن جذر قصير وريشة

حاجات الزراعة : -

نجد أن مساحات إنتاج الزيتون في العالم توجد بين خطي عرض(٣٠-٤٥) شمالاً وجنوباً. وتحتاج أشجار الزيتون إلى صيف طويل مشمس لزيادة نسبة الزيت في الثمار. وتتحمل أشجار الزيتون درجات الحرارة المنخفضة عن كثير من أشجار الفاكهة مستديمة الخضرة الأخرى. تتكاثر اشجار الزيتون بعدة طرق: بالبذور وهذه الطرقة تستخدم في انتاج اصناف جديدة .

العقل الناضجة (الخشب): يمكن الحصول على هذه العقل من الخشب الناضج أثناء الشتاء (في كانون الثاني وشباط) بحيث يكون طولها (٢٥-٣٠سم). وتزال الأوراق الموجودة. وتوضع في مكان رطب بارد داخل الرمل لحين زراعتها في الربيع.

وعند زراعتها في شهر آذار تغرس العقل بحيث تبعد عن بعضها من (٤٠-٥٠سم) و حيث لا يظهر من هذه العقل غير اطرافها.

الإكثار باستخدام السرطانات: يمكن زراعة السرطانات مباشرة في الأرض الدائمة أو نقلها إليها بعد زراعتها في المشتل لمدة سنة واحدة. حيث تفصل السرطانات في شهر شباط وآذار من الأم باستعمال آلة حادة مع أخذ جزء من نسيج الجذر(كعب) بطول (٧)سم. ثم يقصر طول السرطان إلى (٤٥)سم مع إزالة جميع الأوراق.

يتم أخذ الغراس وزراعتها في البستان الدائم في شهر آذار حيث تكون المسافة بين الغراس (٧×٧)مترا وتصل في بعض المناطق (١٢×١٢) متر.

تدخل أشجار الزيتون في مرحلة الإثمار (٣-٥) سنوات من عمرها. و يبدأ النمو الخضري لافرع الزيتون في شهر آذار تقريباً ويستمر حتى تشرين أول. وتزهر أشجار الزيتون في الفترة من منتصف شهر نيسان حتى منتصف ايار تبعاً للصنف وموقع للزراعة والظروف الجوية السائدة. ويبدأ تراكم الزيت في الثمار حوالي أول آب ثم تزداد كميته تدريجياً أثناء الخريف والشتاء وتصل إلى أقصاها في أواخر كانون أول أو في كانون ثاني عندما يغطي اللون الأسود الثمرة بأكملها.

ويظهر على أشجار الزيتون ظاهرة تبادل الحمل (وهي ميل أشجار الزيتون إلى حمل محصول غزير وآخر خفيف بالتبادل سنة بعد أخرى) ويعتمد

التفسير الفسيولوجي لهذه الظاهرة على الإجهاد الذي تعاني منه الأشجار في سنوات التزهير والإثمار الغزير لكثرة ما يستنفذ من المواد الكربوهيدراتية والمركبات الأزوتية العضوية والعناصر الغذائية الأخرى. فلا يتبقى بالأشجار من الغذاء المخزون لإنتاج محصول الثمار في السنة التالية. ويمكن الحد من هذه الظاهرة باستخدام الخف للأشجار لمنعها من حمل محصول زائد . عموماً فان الثمار الناتجة من ١% من الأزهار التي تحملها الأشجار تعطي محصولاً جيداً. ويتم التلقيح في أشجار الزيتون بواسطة الريح والنحل.

المكونات الفعالة : -

قال تعالى: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَٰذَا ٱلْبَلَدِ ٱلْأَمِينِ﴾ [التين: ١ - ٣]،

وقوله تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ﴾ وهو الزيت ﴿وَصِبْغٍ لِّلْـَٔاكِلِينَ﴾ وهو الائتدام [المؤمنون: ٢٠].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) أخرجه الترمذي وغيره.

وكان رسول الله ﷺ ينعت الزيت والورس من ذات الجنب) أخرجه الترمذي وابن ماجة وأحمد عن زيد بن أرقم واللفظ للترمذي وقال: حسن صحيح.

وقيل "الزيت ترياق الفقراء".

وثمار الزيتون ذات قيمة غذائية عالية فيحتوي كل ١٠٠ جرام من لحم الثمار الخضراء على (١٣.٥) جرام من الدهون ، (٤.٠) جرام من الكربوهيدرات ، (١.٥ جرام) من البروتين. وعلى فيتامين أ. كذلك تحتوي الثمار على بعض العناصر المعدنية مثل الفسفور والكالسيوم والحديد. كما يدخل زيت الزيتون في العديد من الاستخدامات الطبية وتستخدم قشور البذور كوقود ذو طاقة حرارية عالية وأيضاً كعلف للماشية.

فوائدة الطبية: -

١- الفوائد الطبية لاوراق الزيتون:

- اذا طبخ ورق الزيتون ووضع في الفم نفع من تآكل الأسنان
- إذا مضع كان علاجاً نافعا بإذن الله تعالى لأمراض اللثة والأسنان وأفاد في علاج أورام الحلق والقلاع.
- إن علق بعض عروق الزيتون على من لدغته العقرب شفي بإذن الله تعالى وبرئ
- تعالج ضغط الدم المرتفع بشرب مغلي الاوراق ٣ مرات . بعد كل وجبة غذائية.
- إذا دق وضمد نفع في علاج القروح والأورام وختم الجروح.
- إذا بللت قطنة من عصير الأوراق ووضعت في مهبل المرأة قطعت سيلان السوائل السائلة من الرحم المزمنة.
- إذا احتقن بعصارته شرجياً نفع من قروح المقعدة الباطنة والرحم.
- إذا غلي وصب على راس من به زكام خففت الزكام وحللت رطوبة رأسه.
- إذا نقعت الأوراق وشربت كانت نافعة لحالات القلق والتوتر كمهدئ للأعصاب.
- تعالج الحمى كشراب.
- تفيد في مكافحة الغرغرينا وتنفع لعلاج الحكة الشديدة من الحساسية (الآكلة) وتعالج مرض الأكزيما.وتنفع لمرض الداحس، وتفيد في علاج قيح الأذن، ويقطع السعال المزمن – الكحة.
- إن طبخت بماء الحصرم حتى يسيل كالعسل نفع سائر قروح الفم المتآلكة، وإن دهنت به الأسنان فإنه ينفعها.
- إذا أخذ ورق الزيتون ودق ودهن بعصارته الشفتان فإنه يزيل هذه التشققات خلال (٣) أيام
- تستخدم في دباغة الجلود
- يقال أن نوى الزيتون إذا بخر به قطع الربو والسعال

●فوائد زيت الزيتون:

زيت الزيتون الأصفر الفاتح (ما يسمى بزيت البكر) أحسن واجود من الزيت المائل للخضرة. كذلك يستحب أن يكون زيت الزيتون عتيقاً (بمعنى أن يمكث سنة مغلق عليه في عبوته وما زاد على ذلك كان أفضل) فإذا لم يوجد الزيت العتيق يمكن أخذ زيت أجود ما يكون وطبخه حتى يثخن ويصبح كالعسل فإنه يكون في قوة العتيق.

- يشد اللثة وينفع من نزيفها اذا تمضمض به. ويقوي الأسنان اذا ظل في الفم.
- مفيد للمعدة ويقوي البدن ويمنع العرق، ملطف وملين ومدر للصفراء ومفتت للحصى. يحسن لون البدن. يفتح السدد، ويدر البول. يفيد في نقص أملاح الجسم، ينفع من السموم ويمنع البرد، ويفيد في علاج ضغط الدم المنخفض.
- يفيد في علاج القيء.
- إذا فرم الثوم ووضع في زيت دافئ أفاد في علاج المفاصل. وكذلك لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل، يصنع مرهم من رأس ثوم تبشر في (٢٠٠) جرام من زيت الزيتون وينقعان (٢-٣) يوم ، ثم يفرك به مكان الألم عدة مرات.
- لعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال يفرك الجسم بزيت الزيتون.
- مفيد لمرضى السكر وذلك بشرب ملعقتين في الصباح والمساء قبل النوم ويمكن إضافة عصير الليمون إليه.
- للمحافظة على جمال البشرة ولإزالة التجاعيد (الوجه والرقبة) يطلى الوجه والرقبة بمزيج مكون من نصف ملعقة صغيرة في الزيت+ صفار بيضة+ بضع نقاط من عصير الليمون. ويزال هذا الدهان بعد (٢٠) دقيقة بماء دافئ.
- للجلوس في الشمس فترات طويلة يدهن الجسم بزيت الزيتون.
- يعالج تشققات البشرة (الأرجل والأيدي) وذلك بعمل دهان مركب من الزيت والجلسرين بنسبة ١ : ١ يدهن به (٢-٣) مرات يومياً.
- يمنع الشيب إذا دهن به يومياً.
- يفيد الزيت كدهان في حالات تشقق الأيدي من البرد والقوباء والدمامل والخراجات.

- لوقف تساقط الشعر وذلك بتدليك فروة الرأس مساء لمدة (١٠) أيام وتغطيتها ليلاً ، ثم تغسل في الصباح.
- إذا خلط مع ماء الحصرم ينفع إذا احتقن به لقروح المعدة والرحم.
- يفيد لعلاج تشقق حلمات الثدي كدهان.
- يخرج الدود.
- يحد البصر كحلاً، وذلك بوضع كمية من الزيت على النار حتى يكون ثخيناً كالعسل ثم يبرد ويكتحل به، ويذهب من في عينه بياض كحلاً إذا أدمن ذلك.
- يساعد على زيادة نشاط الغدة البنكرياسية.
- يقاوم الشيخوخة المبكرة.
- يدخل في صناعة الصابون الطبي.
- يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم.
- اذا سخن ودهن به من لسعة العقرب سكن الوجع.
- إذا شرب بالماء الحار سكن المغص.
- إذا خلط الزيت العتيق منه بنقيع الترمس أبرأ الجرب المزمن بإذن الله تعالى.
- ينصح بأكله مع السلطة الخضراء واستعماله في سائر الأطعمة بدلاً من الدهون والزيوت الاخرى.
- يعالج الكالو-أي عين السمكة- وذلك بدهان الكالو فإنه يطري الجلد الموجود في وسطه الكالو ويسهل عملية نزعه دون أي تعب أو إرهاق.
- ينفع لداء الفيل إذا خلط بالملح ودهن به على المكان ٣ مرات يومياً ترى عجباً.
- لتطويل الشعر: يوخذ عسل نحل وزيت بمقادير متساوية ويدهن به الشعر وجذوره.
- لتسويد الشعر: يؤخذ الزيت ثم يعجن به جوز السرو (بعد حرقه) ويدهن منه يومياً.
- لنعومة الشعر يؤخذ بذر قطونا فنجان وينقع في الزيت لمدة يوم وليلة ثم يدهن ثم يصفى ويدهن به.
- لتطويل رموش العين وكثافة الحواجب: وذلك باخذ زيت خروع وخلطه

بزيت الزيتون ثم تدهن به الرموش والحواجب فإن ذلك يؤدي إلى طول الرموش ويصحب ذلك تدليك هادئ.

- ●فوائد الزيتون:

- يقوي المعدة، مثير للشهوة، يوصف ضد أمراض الكبد، يفتح السدد، و جيد للغذاء، ماء الزيتون المالح فينفع من حرق النار ويشد اللثة.

فائدة: -

الزيتون الأخضر أكثر فائدة من الزيتون الأسود حيث أن الزيتون الأسود يولد السوداء، وهو رديء للمعدة.

النخيل، نخيل البلح (التمر)

بالإنجليزية: (date palm) باللاتينية: (phonix dactylifera) العائلة النخلية: (palmaceae) or (Arecaceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي للتمر هو بلاد الرافدين (العراق) أو جزيرة العرب ومنه أخذ اسمه (نخيل العرب).

النخيل من الأشجار وحيدة الفلقة ثنائي المسكن (أي توجد أشجار أزهارها مذكرة فقط وأشجار أخرى أزهارها مؤنثة فقط) دائمة الخضرة. ساق النخلة اسطواني يصل في الارتفاع إلى (١٥ -٣٠ م) ويبدو الساق رشيقاً بدون تفرعات تغطي الساق بألياف تنمو من قاعدة الأوراق على شكل أذينات تحيط بالساق تخرج الأوراق في النخيل من البرعم القمي (تسمى جمارة) كل ورقة تسمى جريدة يبلغ طولها (٢-٥م) وهي ريشية مركبة (من وريقات تسمى الخوص) تعيش الورقة من (٣-٧) سنوات ثم تصفر وتموت. الأزهار المؤنثة والمذكرة تكون على شكل نورات زهرية تحمل جانباً في أباط الأوراق التي نمت على هذه النخلة في السنة السابقة. تحمل الأزهار على شماريخ موجودة داخل غلاف يسمى الأغاريض يتراوح عددها من (٢٥-١٠٠) اغريض يوجد حوالي (١٠٠٠) زهرة في الاغريض الواحد. الأزهار المؤنثة لا رائحة لها ولونها أبيض مخضرة الحواف.والأزهار المذكرة لها رائحة مميزة جميلة بيضاء اللون وغبار الطلع لونه اصفر ذو رائحة زكية ولون جميل يجذب

النحل. تتعمق جذور النخيل في التربة لمسافة عميقة قد تصل إلى ثمانية أمتار وتمتد أفقياً حتى ٧ أمتار وأحياناً إلى (١٦)م

ثمرة التمر على شكل عنبة متطاولة تحتوي على بذرة واحدة (نواة) الجزء المأكول اللب اللحمي يصل طول الثمرة إلى (٧٥)مم وقطرها حتى (٣٥)مم.

حاجات الزراعة : -

نبات النخيل من أشجار المناطق الاستوائية حيث تنتشر زراعته في الصحراء القاحلة في الأراضي الجافة وذلك بين خطي عرض (١٥-٣٠) شمال خط الاستواء.

يتكاثر النخيل (التمر) بالبذور أو بالفسائل. حيث تستخدم الزراعة بالبذور للحصول على غراس بذرية للغراس المذكرة أما الغراس المؤنثة فسوف تكون لها صفات مختلفة عن صفات الأم. تتم زراعة بذور النخيل في آب وأيلول على عمق حوالي (٢.٥)سم في سطور بحيث يوضع في كل جورة عدة بذور ويكون بين النبات والآخر (٢٥)سم، وبعد أن يصل طول الغرس (٢٥)سم تنقل إلى المشتل حيث تزرع في صفوف بين الغرسة والأخرى (٥٠-٧٥)سم وتبقى هذه الغراس سنة واحدة في المشتل ثم تنقل إلى الأرض الدائمة حيث تبدأ الأشجار المذكرة في الإزهار في السنة الثالثة. والأشجار المؤنثة تبدأ بالإثمار في سن متأخرة من (٥-١١) سنة.

أما التكاثر بالفسائل فهو الأكثر انتشاراً وشيوعاً وهي التي ينصح باستخدامها وذلك بالإكثار بالفسائل أو الخلفات التي تظهر حول ساق الشجرة (سواء مذكرة أو مؤنثة) بالقرب من سطح الأرض وعند سطحها. تؤخذ الفسائل عندما يصبح عمرها(٤) سنوات وطولها يكون حوالي متر إلى مترين ويتم فصلها جزئي في الربيع من أجل تشجيع هذه الفسائل على تكوين جذور عرضية مستقلة. ثم تؤخذ بعد فصلها الكلي وتزرع في آذار وحتى أيار. (تتراوح المدة بين ظهور الفسيلة وصلاحيتها للفصل من (٣-١٠) سنوات حسب نوع الصنف والظروف البيئية).

ومن الأفضل زراعة غراس النخيل في الفترة من (أب إلى أيلول) وإبعاد الجور المعدة (١×١× ١)م . ومسافات زراعة بين الغراس (٩×٩)م أو (١٠×١٠)م.

ملاحظة : تبدأ الغراس البذرية بالإنتاج بعمر (٦-٨) سنوات أما فسائل النخيل فإنها تبدأ في الإثمار عندما تصبح بعمر (٤-٥) سنوات وتعطي

محصولاً جيداً بعمر (٨) سنوات.

تتكون البراعم خلال الفترة من آب إلى تشرين الأول وتتفتح في أيار ويكون التلقيح خلطي(بحيث يزرع شجرة مذكرة لكل (٢٠) شجرة مؤنثة) حيث تكون الفترة بين الإزهار ونضج الثمار من (٤-١٠) أشهر حسب نوع الصنف.

تعيش شجرة النخيل حتى عمر (١٠٠)سنة أو أكثر ويمكن للشجرة أن تعطي أنتاجاً جيداً حتى آخر عمرها فسبحان الله أحسن الخالقين.

المكونات الفعالة والاستعمالات

قال الله عز وجل ذكره في كتابه العزيز﴿ فَأَجَآءَهَا ٱلْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ قَالَتْ يَـٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَـٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ أَلَّا تَحْزَنِى قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَـٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِىٓ إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَـٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴾[مريم: ٢٣ - ٢٦].

وقد شبه النبي ﷺ المسلم بالنخلة لكثرة خيرها ودوام ظلها وطيب ثمرها ووجوده على الدوام. فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: إن من الشجر شجرةً لا يسقط ورقها، وإنها مثل المسلم، فحدثوني ما هي؟ فوقع الناس في شجرة البوادي. قال عبد الله: ووقع في نفسي أنها النخلة، فاستحييت، ثم قالوا حدثنا ما هي يا رسول الله، قال: فقال: هي النخلة ،قال: فذكرت ذلك لعمر قال: لأن تكون قلت أحب إلي من كذا وكذا. (رواه مسلم).

وعن سعد رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (من تصبح سبع تمرات عجوة لم يضره، ذلك اليوم سم ولا سحر) (رواه البخاري).

يحتوي التمر على (٩-٢٠%) ماء (٥٨)% كربوهيدرات و (٢%) بروتين و (٠.٥%) دهون، والتمر غني بالمعادن والفيتامينات حيث تحتوي على الفسفور والكالسيوم والحديد ، كما أن تناول الإنسان ١٠٠ غم من ثمار التمر يومياً فإنه يعطي جسمه كل احتياجاته اليومية من منغنيز و المغنيزيوم والنحاس والكبريت ونصف احتياجاته من الحديد وربع حاجاته من الكالسيوم والبوتاسيوم. لذلك أطلق على التمر لقب (المنجم) لكثرة ما فيه من عناصر

معدنيـة ويوجـد بـالتمر فيتـامين (أ، ب١،ب٢) وكميـة قليلـة مـن فيتـامين (ج) ويحتوي البلح على بعض الأنزيمات مثل حمض الماليك وحمض الفوسفوريك والستريك ويحتوي أيضا على أحماض أمينية أخرى وكذلك علـى أحمـاض غير أمينيـة واحمـاض دهنيـة. وكـذلك البـذور تحتـوي علـى دهـون وبروتينـات ومـاء وأليفا، كما تحتوي على أنزيمات مختلفة.

فوائده الطبية: -

١- يعتبر التمر غذاء أساسي ورئيسي لكثير من البشر لكونه غذاءً كاملاً.

٢- يقوي البلح بـإذن الله تعـالى اللثـة والأسـنان، وكذلك يقوي المعدة خاصـة إذا أخذ مع الحليب.

٣- الرطـب لـه آثـار تعـادل آثـار العقـاقير المفيـدة لعمليـة الـولادة. التـي تكفل سلامة الأم والجنين معاً. فهو يقوم بـدور الهرمونـات، ويسـهل انقبـاض الـرحم بعد الـولادة، ويمنـع النزيـف ويقـي مـن ارتفـاع ضـغط الـدم أثنـاء الـولادة. ويهـدئ الأعصـاب حيـث يـؤثر علـى الغـدة الدرقيـة، ويقطـع السيلان المزمن الخـارج من الـرحم. وينصـح بإعطائـه للصـغار والكبـار من العصبيين كل صباح.

٤- تناول البلح يمنع جفاف الشعر، والجلد، ويعمل علـى حفظ صـحة العين لاحتوائه على فيتامين (أ). وكذلك هو مدر للبول، ويزيل القلق والتوتر ويساعد على تكوين كريات الدم الحمراء وقطع الدم السائل من البواسير ويعمل على قطع القيء ويقطع الجذام بإذن الله تعالى.

٥- تنـاول الـبلح يمنـع مـرض البلاجـرا ويسـاعد علـى تخلـيص الجسـم مـن السموم ومن الحموضة الزائدة فيه، ويقطع الإسهال المزمن.

٦- يعمـل مـن التمـر شـراب مفيـد بـإذن الله تعـالى كعـلاج للسـعال والـبلغم والتهـاب القصـبة الهوائيـة، مكـون مـن (٥٠) جـرام تمـر + (٥٠) جـرام زبيب+ (٥٠) جرام تين مجفف + (٥٠) جرام عناب مجفف توضـع فـي لتر ماء وتغلى على النار ويشرب منه (٢-٣) مرة في اليوم.

٧- كمـا يسـاعد التمـر علـى نمـو جسـم الفتيـان والفتيـات ويسـاعد علـى عـلاج المصـابين بفقـر الـدم والأمـراض الصـدرية ويعطـى علـى شـكل عجينـة (مـن التمـر) أو كمنقـوع يغلـى ويشـرب علـى مـرات وكـذلك هـو مفيـد للرياضـيين والناقهين والأطفال والعمـال والنسـاء الحـاملات (عنـد قـرب الولادة).

٨- نظـراً لاحتـواء التمـر علـى فيتـامين(أ): فهـو يحـافظ علـى رطوبـة العـين

وبريقها ويمنع جحوظها ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية وأعصاب السمع ويهدئ الأعصاب وينشط الغدة الدرقية ويشيع السكينة والهدوء في النفس بتناوله صباحاً مع كأس من الحليب ويلين الأوعية الدموية ويرطب الأمعاء ويحفظها من الإلتهاب.

٩- يكافح تناول التمر بإذن الله تعالى زوغان البصر والكسل والتراضي والدوخة، ومن أكثر منه مع شرب الحليب فإنه يزيل الخمول.

١٠- يقوي التمر بإذن الله تعالى الكبد ويلين الطبع ويزيد القوة الجنسية لا سيما إذا أكل مع حب الصنوبر أو مع القرفة ويبرئ من خشونة الحلق، ويقوي اللثة والمعدة ويحسن اللون. ويعمل منه لزقات على الجروح كضماد، ويستحب شرب الزنجبيل بعد أكله.

١١- ينظم حركة الجهاز الهضمي لاحتوائه على نسبة من الألياف ويساعد على طرد الفضلات والتخلص من الإمساك. ومؤخر لمظاهر الشيخوخة ويساعد على تقوية الظهر ويصلح أوجاعه ويقوي الكلى. ويعالج آلام المفاصل وينفع لعلاج الشلل النصفي.

١٢- يحتوي زيت نوى التمر على (٦٢.٥)% كربوهيدرات و (٨.٥)% دهون وعلى (٥.٥)% بروتين وأحماض أمينية وغير أمينية. وهو زيت جيد أجود من زيت بذرة القطن.ومن فوائد نوى التمر أنه إذا أحرق واكتمل به أحد البصر ونفع من قروح العين ويعالج الجرب. ويؤخذ عشر حبات من نوى التمر وتحمص كالبن ثم تطحن وتغلى كالقهوة العربي ويشرب بدون سكر صباحاً ومساءاً فإنه ينفع إن شاء الله تعالى لتفتيت الحصى في الكلية.

أضراره: -

– يحذر على البلاد الباردة التي لا يزرع فيها التمر من الأضرار التالية:

١- يهيج الصداع　　　٢- يعمل على ايراث السدد في الكبد

٣- يؤذي الأسنان　　　٤- يوجع اللثة　　　٥- يولد الرمد

أما من أكله فعليه أن يتمضمض بماء دافئ (هذا لمن كان ضعيف الأسنان واللثة) وكذلك ينبغي الحذر من أكله صيفاًَ أو من أصيب بشدة حرارة .

– كذلك من أضرار تناول البلح:

يؤذي الصدر والرئة ويحدث سدداً في الكبد ويولد ريحاً في البطن، ويمكن البعد عن هذه الأضرار بأكل البلح باللبن.

التين

بالإنجليزية: (Fig) باللاتينية: (Ficus Carica) العائلة التوتية أو التينية: (Moraceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن سورية هي الموطن الأصلي لنبات التين ويعتقد آخرون أنها الأناضول. شجرة التين تعتبر من الأشجار متساقطة الأوراق، يبلغ ارتفاعها من (٦-١٢م) وتتميز شجرة التين بخشبها المسامي الخفيف ذو اللون المائل للصفرة أو رمادي فاتح كما تحتوي أشجار التين على العصارة اللبنية ذات الرائحة المميزة وهذه العصارة لاذعة محرقة تجمد بالهواء.

أوراق التين ذات رائحة مميزة يمكن أن تحتفظ برائحتها هذه لعدة سنوات والأوراق كفيه (على شكل الكف) وهي جلدية بسيطة تامة أو مفصصة من (٣-٥) فصوص حسب نوع الصنف. ذات ملمس وبري خشن سطحها العلوي أخضر داكن وسطحها السفلي شاحب. أعناق الأوراق قصيرة أو قصيرة حسب نوع الصنف، يصل طول الأوراق من (١٠-٢٠)سم طولاً وكذلك في العرض.

ولشجرة التين مجموع جذري ليفي ينتشر جانبياً إلى مسافات بعيدة ويتغلغل في الأرض إلى أعماق كبيرة.

ثمرة التين عبارة عن نورة تحول شمراخها القصير (الحامل الزهري) على شكل تجويف تتكون داخله الأزهار المؤنثة والمذكرة. أما الأزهار المذكرة فتكون عادة في قمة الثمرة (تسمى العين) والأزهار المؤنثة تتكون داخل التجويف حيث تكون كل منها ثمرة صغيرة تحتوي على بذرة صغيرة.

لون هذه الثمار يتباين من الأصفر وحتى الأسود ولون اللب من الوردي الفاتح إلى الأصفر إلى اللون الكر يمي.

تحمل البراعم الزهرية في التين جانباً في آباط الأوراق على نوعين من الخشب إما على الخشب القديم (وهو الذي نما في الموسم السابق ويعرف هذا المحصول المبكر باسم (Breba) أو على خشب حديث الناتج عن البراعم الخضرية للسنة الجارية. (وهذا هو المحصول الرئيسي). ويستمر الإزهار لمدة طويلة خلال الصيف وليس دفعة واحدة.

يمكن لشجرة التين أن تعيش (١٠٠سنة) أو أكثر حيث تبدأ بالإثمار في السنة الثانية أو الثالثة بعد الغرس ويبدأ الإثمار الاقتصادي من السنة الثامنة بعد

الغرس.

حاجات الزراعة: -

تحتاج أشجار التين إلى وجود جو حار وجاف خلال الصيف وبرودة قليلة خلال الشتاء وتتأثر أشجار التين كثيراً بالصقيع (خلال الربيع والشتاء). وأشجار التين من أشجار المناطق شبه الاستوائية.

يتم إكثار التين إما جنسياً بالبذور (الملقحة) وهذه الطريقة قليلة الاستعمال والانتشار، وإما خضرياً وهذه هي الأكثر انتشارا وتكون إما بالفسائل التي تنمو بجانب الشجرة الأم حيث تأخذ هذه النباتات الصغيرة وتزرع مباشرة في الأرض الدائمة أو تربى في مشتل حتى السنة الثانية بعد ذلك تنقل وتزرع في الأرض الدائمة.

وإما يتم إكثارها بالترقيد وذلك بثني بعض الفروع القريبة من الأرض وطمر جزء من الفرع في التربة مع إبقاء برعمين في الطرف في الهواء خارج التربة وتوالى بالري إلى أن يتكون لهذا الجزء من النبات جذور خاصة به فيفصل عن الأم ويزرع في الأرض الدائمة.

وإما يتم إكثارها بالعقلة وذلك بأخذ فرع بعمر سنتين أو ثلاثة بطول نصف متر أو أكثر يقطع من الشجرة مع عقبة المتصل بالشجرة ويؤخذ هذا الفرع ويزرع إما في المشتل أو في الأرض الدائمة بحيث يطمر الفرع بكامله بالتراب ولا يبقى إلا برعمين فوق سطح الأرض.

وطريقة أخرى للإكثار بالعقلة وذلك بأن تؤخذ عقلة من وسط الغصن بطول (٢٥)سم وعرض (١-٢سم) من فرع عمرها سنة إلى ثلاث سنوات ثم تطمر في خنادق خلال الشتاء ثم توالى بالري حتى لا تجف ويتم زراعتها في شهر شباط وآذار.

كذلك يتم إكثار أشجار التين بالتطعيم بالبرعم أو القلم، تزرع الغراس أياً كان مصدرها في جور أبعادها (١ × ١ × ١) م ومسافات زراعة من (٥ × ٥)م وحتى (١٠ × ١٠)م حسب نوع الصنف المزروع.

أفضل وقت لزراعة الغراس في الربيع أو أواخر الشتاء وبعد سنتين من زراعتها تبدأ أشجار التين بالإثمار للحصول على محصولين الأول وهو المحصول المبكر وينضج خلال حزيران وتموز حيث ينتج من براعم ثمرية تكونت من الخريف الماضي. والثاني المحصول الأساسي أو الصيفي وينضج في آب وأيلول ويستمر في الإثمار حتى تشرين أول.

ملاحظة: جميع أصناف التين العادي تتشكل الثمار وتنضج بكرياً دون

الحاجة إلى تلقيح وهناك أصناف أخرى من التين لا تنضج ثمارها بدون تلقيح.

المكونات الفعالة والاستعمالات: -

أقسم الله تعالى بالتين في كتابه العظيم فقال عز ذكره ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ﴾ [التين: ١ - ٢].

وتحتوي ثمار التين على مواد مطهرة وأخرى هلامية ملينة للباطنة و التين غني بفيتامين (أ وب و ث و ج) ويحتوي على نسبة عالية من المواد المعدنية كالحديد والكلس والنحاس وهي بانية للجسم مولدة للدم.

تحتوي ثمار التين الطازجة على (٧٥-٧٧)% ماء و (٢٠)% كربوهيدرات و (١.٢)% بروتين و (٠.٣)% دهون. والمركب الرئيسي الموجود بالتين هو سكر الديكتروز وهو يبلغ (٥٠)% من تركيبة التين.

فوائده الطبية: -

١- يستخدم في علاج الإمساك المزمن وذلك بأخذ مقدار ست حبات يومياً لمدة عشرة أيام من التين الأخضر في الصباح الباكر.

٢- يشرب كوب من منقوع التين، قبل الأكل يومياً، لمدة أسبوع لعلاج السعال الديكي بإذن الله تعالى.

٣- يستخدم التين الأخضر كضماد على الخيلان والتآليل وكذلك البهاق كما يمكن استخدام الأوراق و يستخدم حليب التين لذلك أيضاً (يخرج من عنق التين غير الناضج).

٤- تعالج القروح والجروح بتضميدها بثمار التين المجفف والمغلية بالحليب العادي ولهذا الغرض تشق بضع ثمار من التين الجافة بحيث تفتح داخلها تماماً وتغلى لمدة بضعة دقائق بالحليب العادي. وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجروح بحيث يكون سطحها الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط ويجدد الضماد (٣-٤) مرات في اليوم إلى أن يزول الإنتان تماماً بعد (٣-٤) أيام بإذن الله تعالى.

٥- كذلك طريقة أخرى لعلاج الإمساك المزمن عند المسنين وخصوصاً الشيوخ وذلك بمنقوع الثمار الجافة وذلك بوضع (٣-٤) حبات من الثمار الجافة في كوب من الماء البارد في المساء وفي صباح اليوم

التالي تؤكل الثمرات ويشرب ماءها (على الريق) قبل تناول وجبة الصباح.

٦- ينفع دقيقة غرغرة مع قشور الرمان لأورام الحلق وأورام أصول الأذنين كما ينفع التين لعلاج خشونة الحلق.

٧- يستخدم كطلاء على مكان الحكة وذلك بطبخة مع رغوة الخردل.

٨- ينفع ورق التين في علاج القوباء وكذلك استعماله مع قشور الرمان يبرء الداحس بإذن الله تعالى.

٩- ينفع شراب التين في إدرار الحليب للنساء ومن السعال المزمن وأوجاع الصدر ومن أورام القصبات والرئة.

١٠- ينفع التين وذلك بعمل لبخات من الثمار عدة مرات يومياً في علاج خراجات اللثة حيث أنه يفع لأورام الفكين.

١١- يستخدم التين المجفف بعمل لبخة على الحروق الخفيفة (وذلك بهرس الثمار ووضعها على الحرق ولفه بشاش).

١٢- تستخدم ثمار التين الأخضر في معالجة كسل الأمعاء وذلك بشطر ست أو سبع تينات إلى شطرين وتغمس الشرائح بزيت الزيتون ثم تضاف إليها بضع شرائح من الليمون وتترك ليلة كاملة وفي الصباح تغمس هذه الشرائح في الزيت و تؤخذ على الريق.

١٣- يستخدم مسحوق ثمار التين الجافة كبديل عن القهوة.

١٤- تستخدم ثمار التين الأخضر في تحليل بلغم المعدة وينفع لتقوية الكلى والمثانة ويؤمن من السموم. ويغسل الكبد والطحال، وهو مدر للبول.

١٥- تستخدم ثمار التين الجافة في التغذية وهي نافعة للعصب. وهو جيد مع الجوز واللوز. ويقال أنه إذا أكل مع الجوز والسذاب قبل أخذ السم القاتل نفع وحفظ من الضرر.

١٦- يعالج التين الأمراض النفسية ويعمل على تهدئة الأعصاب وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر.

١٧- ينشط الدماغ والدورة الدموية خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفسفور مثل المكسرات واللوز والفستق الحلبي والصنوبر ويعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف بإذن الله تعالى.

١٨- يعالج التين بإذن الله تعالى امراض تسرع القلب

١٩- مكرع ومجشء ويزيل النفخة والريح.

٢٠- يمزج التين مع الشمر والينسون والسمسم ويؤكل صباحاً فيساعد على القوة والنشاط ويزيد في الوزن.

التفاح

بالإنجليزية: (Apple) باللاتينية: (Malus Mill) العائلة الوردية: (Rosaceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد بأن الموطن الأصلي للتفاح هي منطقة القوقاز ومنها انتقل إلى أوروبا واسيا. ونبات التفاح نبات متساقط الأوراق وهو نبات خشبي يصل ارتفاعه إلى (٨-١٠) أمتار أو أكثر وهو ذو رأس عريض يصل قطر الساق إلى (٥٠-٦٠سم) الأفرع عادية أو عليها زغب خفيف الأوراق عادة كبيرة مسننة تسنيناًَ منشارياً وتوجد أذينتان عند قاعدة عنق الورقة. الأزهار كبيرة الحجم وردية أو بيضاء مشوبة باللون الأحمر تظهر متجمعة في نورات، البتلات شبه كروية أو بيضية مقلوبة الشكل عددها (٥) بتلات ويتراوح عدد الاسدية من (١٠-٥٠) والبتول صفراء اللون.

يبلغ عدد الأقلام (٢-٥) وهي ملتصقة عند القاعدة، المبيض منخفض ويحتوي على (٣-٥) حجرات .

الثمرة في التفاح كاذبة حيث أن الجزء اللحمي من الثمرة يتكون من الأنبوبة الزهرية التي تنشأ من اتحاد قواعد الكأس والتويج الأسدية.

البذور في أغلب الأحيان كستنائية اللون ناعمة ويوجد عادة بذرتان في الغرفة البذرية الواحدة وقد لا يوجد بذور (في الكرابل). و أما الغلاف الجلدي المحيط بالبذرة فهو الغلاف الداخلي لجدار المبيض (Endocarp) يليه الغلاف الأوسط(Mesocarp) يليه الغلاف الخارجي للمبيض وهو لحمي(Exocarp) وهذه الطبقات الثلاث تشكل الثمرة الحقيقية في التفاح.

تنتشر الجذور حتى عمق (٢.٥، ٣) م تحت سطح التربة.

حاجات الزراعة: -

يعتبر التفاح من نباتات المناخ المعتدل إلا أنه يزهر في المناطق الأبعد شمالاً ويكتفي بأقل درجة من الدفء. كما أنه يتميز بتحمله الجيد لدرجات الحرارة المنخفضة. يتم إكثار التفاح بالبذور ولا تستخدم هذه الطريقة إلا في حالات إنتاج الأصول للتطعيم عليها. كذلك يتم إكثار التفاح بالعقل والسرطانات والتطعيم أو التركيب.

بعد إعداد الأرض للزراعة يتم اختيار نوع وطريقة الزراعة لأننا في نباتات التفاح نحتاج إلى زراعة صنف ملقح لأن التلقيح في نبات التفاح خلطي بسبب ظاهرة عدم التوافق الذاتي كذلك يوجد في نبات التفاح ظاهرة عدم التوافق الخلطي لذلك يلجأ إلى زراعة أكثر من صنف في البستان وعادة ما يزرع ثلاث أصناف وذلك بالطريقة الرباعية وتتلخص هذه الطريقة في غرس الشتلات بحيث تشكل كل أربعة منها مربع بحيث تكون كل شتلة في زاوية المربع والطريقة الخماسية وتتلخص بزراعة شتلة خامسة في مركز المربع كما في الطريقة الرباعية. والطريقة السداسية وفي هذه الطريقة توضع شتلة في كل زاوية أو ركن من أركان الشكل السداسي ثم تضاف شتلة أخرى في مركز الشكل(بحيث يجب أن يكون موقع شجرة الصنف الملقح قريب من الصنف الأصلي بمسافة (٢-٣) أشجار على الأكثر. وتختلف مسافات الزراعة بين الغراس تبعاً للصنف والأصول المستخدمة وطبيعة التربة إلا أنها عادة ما تكون (٥)م بين الأشجار.

يتم زراعة الأشتال في أواخر الشتاء وأوائل الربيع. تدخل الأشجار بالإثمار في السنة الثالثة أو الرابعة بعد الزراعة. تحمل أشجار التفاح ثمارها طرفياً على دوابر قصيرة عمرها سنتين وقد يمتد عمر الدابرة إلى (١٥-٢٠)سنة وقد تحمل على دوابر طرفياً على خشب فصل النمو السابق ،يتم التلقيح في درجة حرارة تتراوح ما بين (٢١-٢٧) درجة والعامل الرئيسي في التلقيح هو نحل العسل. تتراوح المدة ما بين الإخصاب والنضج ما بين (٧٠-١٨٠)يوماً تنضج ثمار التفاح عادة خلال (آب – تشرين أول).

تشيع ظاهرة تبادل الحمل في أشجار التفاح، ويمكن أن تعمر أشجار التفاح من (٢٠-٢٠٠) سنة ، تتفتح أزهار التفاح وأوراقه في نفس الوقت.

المكونات الفعالة والاستعمالات : -

يبين التحليل لثمار التفاح أن كل (١٠٠)غ من المادة القابلة للأكل تحتوي على (٨٣- ٨٤.٨غ) ماء (٠.٢غ) بروتين و (٠.٦غ)دهون و (١٤.١غ) كربوهيدرات بالإضافة إلى الأحماض العضوية والفيتامينات خاصة فيتامين(أ) و(ب١) و (ب٢) و(ج) وهو أغنى الفواكة بالفيتامينات وتحتوي على حمض الماليك والستريك بنسبة ٣: ١.

فوائده الطبية : -

١- التفاح فاكهة مرطبة وسهلة للأمعاء وأكله يقوي الدماغ والقلب ويذهب ضيق التنفس والخفقان المزمن ويقوي الكبد ومفيد للكليتين والمثانة (إذ

يسهل عملها) ويسهل إفراز البلغم ويهدئ السعال ومفيد في الأمراض الالتهابية الحادة ويخفف من الالم الحمى. وتناول تفاحة باليوم ينشط الأمعاء ويمنع الإمساك المزمن ويفتت الحصى في الكلى والمثانة والحالب ويزيل حمض البول. والحلو منه يصلح الدم وينقي الجسم من السموم ويحمي القلب، فتبارك الله أحسن الخالقين.

٢- كذلك يفيد التفاح في معالجة أمراض الكبد وزيادة ضغط الدم (الناتج عن امتلاء الشرايين). والإمساك والإصابة بتضخم العقد اللمفاوية وضغط الدم. ومن أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى في سن الشيخوخة المتأخرة فليأكل تفاحة واحدة في مساء كل يوم.

٣- المشوي من التفاح يصلح المعدة ويدفع ضرر الأدوية السامة كذلك أكله مطبوخاً ينفع في علاج المعدة والأمعاء الضعيفة.

٤- عصير التفاح المطبوخ يعالج النقرس والروماتزم والصرع بإذن الله تعالى.

٥- يعتبر التفاح علاجاً ناجحاً في معالجة الروماتيزم وذلك بأن يستمر المصاب على أكل كيلو واحد من التفاح كل يوم ولمدة أربعة أسابيع متتالية، كذلك لمعالجة الروماتيزم تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشيره. ثم تغلى في لتر من الماء ربع ساعة. ثم يؤخذ المغلي بين فترات الطعام أو معه.

٦- كذلك يغلى ٣٠جم من قشرة التفاح في ربع لتر من الماء مدة (١٥) دقيقة ويشرب من هذا المغلي (٤-٦) فناجين في اليوم لعلاج الروماتيزم وإدرار البول وعلاج النقرس.

٧- يفيد التفاح في شفاء القدمين المحتقنة والموجعة من البرد في الشتاء (التثليج) وذلك بدق وهرس تفاحة مشوية (بدون تقشير) ومزجها مع قليل من زيت الكتان وتغطية الأصابع المصابة بهذا المزيج ولفها طيلة الليل.

٨- يشفي الإسهال الحاد والمزمن، وعلى الأخص إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف. ولهذا الغرض يمنع عن الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء إلا التفاح. وذلك ببرش (٧-٩) تفاحات بعد تقشيرها ورفع البذور الداخلية منها، ويغذى الطفل منها إلى درجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم وبعد ظهور التحسن بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان المركز و با ستمرار التحسن ينتقل تدريجياً إلى الغذاء الطبيعي.كذلك يمكن استخدام التفاح عند الأطفال وذلك بتقشير التفاح ثم يبشر ثم يطبخ مع الماء المحلى بالسكر دون أن يعطى لهم أي

طعام آخر .

٩- التفاح المشوي يزيل الإمساك المستعصي ويلين الباطنة.

١٠- ولمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة و البحة أيضاً عند الأحداث والمسنين على السواء يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات واليانسون، وأفضل من ذلك استخدام التفاح المشوي وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير من الزعفران (ربع ملعقة أو أقل).

١١- نقيع التفاح يخفف بإذن الله تعلى من آلام الحمى والعطاس وينشط الكبد ويهدئ السعال ويخلص الجسم من الأحماض والدهون. ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد وينشط القلب ويخفف آلام التهاب الأعصاب.

١٢- تقطع (٢-٣) تفاحة بقشورها وتغلى في لتر ماء مدة (١٥) دقيقة ويشرب من هذا المغلي (٤-٦) فنجان يومياً. لعلاج النزلة الرئوية وامراض الأمعاء.

١٣- يستعمل التفاح المقطر (التفاح السائل) الخالي من الكحول للعلاج والوقاية من بعض الأمراض منها فقر الدم والضعف العام وتصلب الشرايين وداء النقرس وأمراض الكبد والجهاز البولي، وأمراض الجلد وروماتيزم الأعصاب بتناول (٤-٦) فنجان يومياً.

١٤- لعلاج حموضة المعدة يؤخذ ثلاث تفاحات في اليوم. تتغلب على ازدياد الحموضة في الجسم بعد سن الاربعين.

١٥- لصناعة خل التفاح يغسل التفاح جيدا بالماء، ثم يقطع إلى قطع متوسطة الحجم. ويعبأ في آنية من الفخار أو مرطبان من البلاستيك وتغطى الآنية بقطعة من القماش وتحفظ في مكان دافئ. لمدة خمسة واربعين يوماً. حيث يختمر وبعده يعصر ويعبأ في قناني من الزجاج ويختم. ويستخدم خل التفاح لعلاج كثير من الاستعمالات:

١- للنحافة وإزالة الكرش لدى الرجال، يؤخذ منه ملعقتين صغيرتين مع كوب من الماء بعد الأكل ثلاث مرات في اليوم لمدة شهرين.

٢- لمعالجة الأرق يضاف فنجان قهوة واحد من العسل إلى ثلاث ملاعق صغيرة من الخل وتؤخذ كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين.

٣- لعلاج الثعلبة يطلى المحل المصاب ست مرات في اليوم بالخل الصافي وذلك بواسطة رأس الاصبع.

٤- لعلاج دوالي الساق يصب قليل من الخل الصافي في حفنة اليد

وتدلك الأوردة الظاهرة مرة في الصباح ومرة في المساء لمدة شهر.

الأسكدنيا – الإكيدنيا- البشملة – المشمش الهندي

بالانجليزية: (loquat) باللاتينية: (Eriobotrya Japonica) العائلة الوردية: (Rosaceae).

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الأسكدنيا هو المنطقة الشرقية الوسطى من الصين ومنه انتشرت إلى اليابان منذ أقدم العصور حيث انتشرت فيها، ومنها أخذت اسم (البشملة اليابانية).

وشجرة الأسكدنيا شجرة شبه استوائية ودائمة الخضرة متوسطة الحجم تصل في الارتفاع إلى (٤-١٠) م، لون ساقها أسمر مسود أو أحمر أو بني غامق، الأوراق كبيرة ومجعدة وصلبة، وهي أوراق بسيطة بيضاوية الشكل منشارية الحافة حادة القمة لها ضلوع بارزة من السطح السفلي للورقة، لون الأوراق أخضر قاتم من الأعلى وأخضر فاتح من الأسفل وتغطى الأوراق من الأسفل بزغب بني ناعم ، ومن الأعلى بزغب أبيض والأوراق متقاربة تتوضع في قمة الفروع على شكل حلزوني يصل طولها (١٠-١٥) سم وعرضها من (٧-١٠) سم. الأزهار تتكون من براعم بسيطة تحمل على أطراف النموات التي تكونت العام السابق ويحتوي بالمتوسط على (٤٠-٦٠) زهرة حيث تنمو هذه البراعم لتعطي الأزهار التي تكون على شكل نورات أو عناقيد زهرية طول العنقود الزهري من (١٠-١٥) سم والزهرة المفردة خنثى لها رائحة ذكية وقطرها حوالي (٢) سم ويتكون مبيض الزهرة المفردة من خمس أجنة متحدة القاعدة، الثمرة مستديرة الشكل أو إجاصية (كمثرية) لبية لونها أخضر قبل النضج ويصبح أصفر أو برتقالي عند تماما النضج ، قشرة الثمرة رقيقة مخملية المظهر ، تحتوي الثمرة على (١-٥) بذور ملساء لونها بني غامق قطر البذرة حوالي (٢) سم وتشكل البذور في الثمرة نصف حجمها، ولب الثمرة لحمي القوام متماسك طعمه حامضي مقبول.

حاجات الزراعة: -

تتميز شجرة الأسكدنيا عن باقي أشجار عائلتها (العائلة الوردية)، بأنها تزهر خلال الخريف والشتاء ولا تدخل في طور السكون النسبي، وتتطلب

أشجار الأسكدنيا لتنمو بصورة جيدة شتاءً دافئاً وصيفاً معتدلاً إذ أن أنسب المناطق لزراعتها هي المناطق الساحلية المعتدلة، تتكاثر أشجار الأسكدنيا بالبذور: حيث يتم استخراج البذور وزراعتها مباشرة في شهري (نيسان وآذار)، {إذ أن البذور حساسة للجفاف ولا تتحمل التخزين} ، تزرع البذور في المراقد في المشتل بحيث تبعد كل بذرة عن الأخرى (٣٥-٤٠) سم وفي خطوط تبعد عن بعضها (٦٠) سم وتغطى بسماكة (٦-٨) سم ثم تترك الغرسة بعد إنباتها في مكانها حتى تبلغ (٢-٣) سنوات ثم تنقل لتزرع في الأرض الدائمة، وهذه الغراس لن تبدأ بالإثمار إلا بعد (٤) سنوات من زراعتها في الأرض الدائمة، كما تتكاثر أشجار الأسكدنيا بالتطعيم: وذلك بتطعيم الغراس البذرية (الأسكدنيا) بالبرعم (العين) وذلك خلال فصل الربيع أو فصل الخريف، وعادة ما تطعم الغرسة عندما يكون عمرها سنتين وبعد نجاح التطعيم تبقى سنة أخرى في المشتل ثم تنقل للزراعة في الأرض الدائمة يمكن أيضاً التطعيم على أصول السفرجل والأجاص والخروب، وبغض النظر عن مصدر الغراس فإنه عادة ما يتم نقل الغراس وزراعتها في الأرض الدائمة خلال شهري (آذار ونيسان) ، كما يمكن ذلك أيضاً خلال آب ، أو بداية جريان العصارة في الأسكدنيا ، حيث تقلع الغراس في المشتل مع جذورها وتزرع في الأرض الدائمة في جور (حفر) عمقها (٦٠×٨٠) سم ، ومسافة زراعتها (٤×٥) أمتار أو (٤×٦) أمتار حسب الصنف المزروع.

تبدأ الأشجار عادة بالإثمار في السنة الرابعة أو الخامسة بعد زراعتها في الأرض الدائمة حيث تتكون البراعم الزهرية على نهاية النمو السنوي الذي يتجدد كل سنة (طرفياً على نموات العام السابق) كما تزهر أشجار الأسكدنيا ابتداءً من شهر أيلول إلى شهر كانون الثاني ، وتنضج الثمار في الربيع (آذار - نيسان) يبلغ عدد الأيام منذ بداية الإزهار وبداية النضج (١٥٠-١٦٣) يوم حيث تنضج الثمار بشكل متدرج ، تصل نسبة العقد المفيد في أزهار الأسكدنيا (٥-١٥)% وتتعرض أشجار الأسكدنيا لظاهرة المعاومة (تبادل الحمل) كما أن التلقيح في أشجار الأسكدنيا خلطي لذلك يستحسن زراعة (٣-٥) أصناف معاً لأجل إتمام عملية التلقيح، تمر الشجرة خلال السنة بموجتي نمو: الموجة الأولى: في نهاية تشرين الأول، والموجة الثانية: موجة نمو ربيعية تبدأ في نهاية شهر آذار وتستمر خلال الصيف.

المكونات الفعالة: -

تكمن أهمية ثمار الأسكدنيا بكونها تنضج في فترة تكون في الأسواق قليلة الفاكهة. يتشابه تركيب ثمار الأسكدنيا إلى حد ما مع تركيب ثمار التفاح وتتكون الثمار من: (٨٢-٩٥)% ماء ، (٩-١٤)% سكر ، (٧)% أحماض ، (٣٢)% بروتين ، (٣٧)% ألياف ، (٣٦)% رماد . وتحتوي الثمار على نسبة لا بأس بها من حمض الماليك ، والستريك، والأوكساليك، بالإضافة إلى نسبة بسيطة من فيتامين (ج) ، ولكن لا يمكن مقارنتها بثمار المشمش والحمضيات ، تستهلك الثمار طازجة ويصنع منها مربيات ومشروبات متنوعة ويستخرج من بذورها شراب له طعم اللوز المر.

فوائدها الطبية: -

١. إذا غليت الثمار تعالج تقرحات الفم.
٢. تفيد الثمار في حالات الإسهال والدسنتاريا.
٣. أوراقها تصلح قناع قابض للوجه.
٤. يؤخذ من شجر الأسكدنيا عدد ثلاث ورقات من أسفل الجذع أي الغصن وتغلى في لتر من الماء على النار حتى تتبخر نصف كمية الماء ثم يشرب منه كوب في الصباح على الريق مرة واحدة باليوم ولمدة ثمانية أيام وذلك لخفض نسبة الكولسترول بإذن الله تعالى.
٥. كما يستخدم مغلي الأوراق مرة واحدة يومياً لعلاج الحصى والرمل في الجهاز البولي.

فائدة: -

تسمى الأسكدنيا بعدة أسماء فتسمى: زعرور اليابان، والبشملة، وإكي دينا.
وفي الشام تسمى: إيكي دينا، ويكي دينا، و هما تركيتان.
وفي مصر تسمى: البشملة وهي من المشملة التركية.

التين الشوكي – تين الصبر – نبات الصبر – التين الهندي

بالانجليزية: (Prickly pear) باللاتينية: (Opunita ficus) العائلة الصبارية: (Cactaceae) .

الموطن الأصلي و الوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الصبر هو وسط القارة الأمريكية من المكسيك ، ونبات الصبر من نباتات المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية، يتكون من ساق متحورة متشحمة على شكل ألواح اهليلجية بيضاوية الشكل خضراء اللون تقوم بعملية التمثيل الضوئي في النبات. يوجد على هذه الألواح عقد كثيرة تخرج منها الأوراق الإبرية التي تعرف بالأشواك، ليس كل الأصناف يوجد عليها مثل هذه الأشواك فهنالك أصناف تبدو فيها الألواح ملساء وبدون أشواك، يتكون على الألواح (الساق المتحورة) مجموعة من الأزهار الجميلة ذات اللون الأصفر والذي يتحول إلى اللون البرتقالي قبل سقوط التويج. الثمار تتكون مباشرة على الألواح وتكون اسطوانية أو إجاصية متطاولة (عليها أشواك إبرية) ذات لون أصفر أو أحمر يصل وزنها (الثمرة الواحدة) إلى (٧٠-٣٠٠)غ ، ونسبة اللب فيها (٣٤-٤٢)% من وزنها واللب أصفر اللون أو أحمر حلو الطعم يحتوي على عدد كبير من البذور الصلبة الكبيرة. الألواح تحتوي وتخزن عادة كمية كبيرة من الماء ويبلغ ارتفاع النبات من (١-٨) م كما تغطى الألواح بطبقة شمعية تمنع تبخر الماء منها.

حاجات الزراعة: -

تنتشر زراعة الصبار في أغلب البلاد العربية حيث يزرع حتى في الصحاري ، لشدة تحمله للجفاف ولنجاح زراعته حتى في التربة الرملية. يتم إكثار الصبار إكثاراً خضرياً بزراعة أجزاء من ساق النبات المتحورة (الألواح)، أي بزراعة اللوح بكامله أو بتقسيمه ثم تركه حتى يجف ويتوقف خروج العصارة النباتية ثم نقوم بزراعته (اللوح أو الأجزاء المراد زراعتها) إلى منتصفه وبعد الزراعة يروى مباشرة عدة مرات بفاصل زمني يتحدد حسب نوع التربة والظروف المناخية السائدة ويوالى بالري حتى تتكون في أسفل اللوح الجذور وحتى تبدأ البراعم الخضرية بالنمو على الجزء العلوي من اللوح. وبعد تكون الجذور يجب عدم الإفراط في الري حتى لا تتعفن الجذور، يتم إكثار الصبار وزراعته في الأرض في أي وقت من أوقات السنة باستثناء أشهر الشتاء وأفضل الأوقات للزراعة في الربيع (آذار ونيسان) وفي الخريف

في (آب وأيلول) يزهر الصبار في نهاية شهر أيار وحتى منتصف حزيران وتبدأ الثمار بالنضج عادة خلال آب وأيلول وتشرين الأول وعادة تعطي الأشجار محصول ثاني (بالأزهار مرة ثانية) وتنضج الثمار في شهر تشرين الثاني. تبدأ الألواح المزروعة بالإثمار عادةً بعد (٢-٣) سنوات من زراعتها وتكون مسافة الزراعة بين الشجيرات بين (٣.٥×٣.٥) م في التربة الرملية و (٥×٥) م في الأراضي الصحراوية.

المكونات الفعالة: -

تتميز ثمار الصبار بقيمتها الغذائية الكبيرة، حيث تحتوي على حوالي: (٨٣-٨٧)% ماء، و (٦-١٤)% سكر، و (٠.٥-١٠)% بروتينات، كما تحتوي الثمار على بعض الفيتامينات مثل: فيتامين (أ،ج). وكذلك تستخدم قشور الثمار كأعلاف للحيوانات، وقد جاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية أنه روي عن عثمان بن عفان-رضي الله عنه- عن رسول الله- ﷺ - (في الرجل يشتكي عينيه وهو محرم، ضمدها بالصبر) {رواه مسلم}.

فوائده الطبية: -

١. يؤخذ من ثمار الصبر بمقدار (٥٠-١٠٠)ملغ كمقوي وملين لحالات الإمساك والمغص وحالات سوء الهضم.
٢. للثمار مفعول مفيد لقرحة المعدة والأمعاء وللزائدة الدودية ويجب أخذ الحيطة من إعطائه للحوامل ومرضى البواسير لأنه يحدث احتقان في أعضاء الحوض.
٣. أكل الثمار يخفض نسبة سكر الدم بمقادير.
٤. يستعمل عصير الألواح الطازج في دهان بشرة الجلد المحترقة من أشعة الشمس والحروق الأخرى بإذن الله تعالى.
٥. كما يستعمل عصير الألواح أيضاً في تخفيف آلام الحروق المختلفة وكذلك يستخدم في التئام الجروح وبعض الأمراض الجلدية، كذلك يستخدم في ترطيب وتنعيم الوجه والأطراف.
٦. والصبر كثير المنافع بإذن الله تعالى ويدفع ضرر الأدوية إذا خلط معها وينفع ورم الجفن ويفتح سدد الكبد ويذهب اليرقان، وينفع من قروح الأنف والفم والمعدة، ويرد الشهوة الباطلة والفاسدة.

الخروب - الخرنوب

بالانجليزيــة: (Carob) باللاتينيــة: (Ceratonia siliqua) العائلــة البقولية: (Leguminaceae) .

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الخروب هو المناطق الساحلية في الجزء الشرقي من البحر الأبيض المتوسط ، شجرة الخروب شجرة منتشرة النمو دائمة الخضرة جميلة الشكل يصل ارتفاعها إلى (١٠-١٥) م . الأوراق مركبة ريشية تتكون من (١-٦) أزواج من الوريقات المتقابلة الشمعية الجلدية يكون لونها قرمزي وهي صغيرة ثم تتحول إلى اللون الأخضر الداكن عندما تكبر يصل طولها من (١٠-٢٠) سم. الأزهار تحمل في النورات راسيمية جانبية (عنقود زهري شكل أزهاره بسيط غير محدود تكون فيه الأزهار مرتكزة فالثمار محمولة على معاليق قصار متساوية الطول على محور مشترك) ذات لون مصفر أو محمر تحمل في آباط الأوراق أو في أماكن الأوراق على الأفرع الكبيرة التي عمرها من (٥-٦) سنوات ، وتحمل الأشجار أزهاراً مذكرة ومؤنثة وقد تحمل الأشجار أزهاراً مذكرة أو مؤنثة فقط. الثمار قرنية طولها من (١٥-٢٥) سم حلوة الطعم تحتوي من (٣-٦) بذور أو أكثر ، وتشغل البذور حوالي (١١)% من وزن الثمرة.

حاجات الزراعة: -

تجود زراعة الخروب في المناطق الشاطئية والمرتفعة والجبلية والهضبية وفي الغابات فأشجار الخروب أكثر مقاومة للبرودة من أشجار الموالح. يتكاثر الخروب بعد طرق منها:

*البذور: حيث يتم نزع البذور من القرون وتخلط برمل خشن رطب ثم تحفظ في الصوبة الزجاجية وهذا يساعد على انتفاخ وسهولة إنباتها، ويجب زراعة البذور مباشرة حتى لا يقل معدل إنباتها ولكن الزراعة بالبذور تنتج نباتات مؤنثة أو مذكرة ، فلذلك يفضل إكثار الخروب عن طريق التطعيم.

*الإكثار بالتطعيم: وذلك بالتطعيم على أصول بذرية لضمان حصول على كل الأشجار مؤنثة، وكذلك يمكن تطعيم فرع مذكر على كل شجرة

مؤنثة للمساعدة على إتمام عملية التلقيح.

***العقل الساقية:** كذلك يمكن إكثار الخروب بالعقل الساقية ، بعد أن تصبح غراس الخروب صالحة للزراعة في الأرض الدائمة أي بعد (٢-٣) سنوات في الغراس البذرية و(٢) سنة للعقل المطعمة ، تنقل الغراس وتزرع في الأرض الدائمة بمسافة (١٠) م بين الغراس، لكبر حجم الأشجار. تحمل أشجار الخروب ثمارها في السنة الثالثة من زراعتها في الأرض الدائمة تظهر الأزهار في الخريف وتنضج الثمار خلال عام كامل، أي في الخريف القادم (أيلول وتشرين الأول).

المكونات الفعالة:

تحتوي ثمار الخروب على مواد البيو مينية، كما تحتوي على نسبة عالية من التانين الذي يسبب الطعم القابض ويختفي هذا الطعم عندما تنضج الثمار. كما تحتوي على (٢٥-٣٠)% سكر ، (١٢-١٣)% ماء ، (١٠-١١)% ألياف، و (٦-٧)% بروتين ، و (٢-٢.٥)% عناصر معدنية. وتستهلك الثمار إما جافة أو في عمل شراب الخروب ، وفي الخارج تستخدم الثمار في تغذية الحيوانات ، والخروب غني بالكالسيوم والألياف النباتية وفيتامين (أ) ومضادات الأكسدة وبه سكريات بنسبة عالية.

فوائده الطبية: -

١. يستخدم شراب الخروب في تقوية الجسم وعلاج الوهن وهبوط القوى والإسهال، وذلك بشرب كوب مرة واحد يومياً.
٢. كذلك فإن شراب الخروب يعمل على تقوية المعدة بإذن الله تعالى ويجدد النشاط كما أنه مدر للبول، كذلك فإن السكريات الموجودة فيه تساعد على امتصاص السموم والإفرازات الضارة الموجودة في الأمعاء.
٣. مغلي القرون مفيد في حالات الإسهال وينظم المعدة ويوقف القيء عند الأطفال.
٤. كذلك فإن ثمار الخروب تهدئ من الحركة الزائدة لعضلات الأمعاء ويعالج القولون العصبي ويقل من فقد السوائل الذي يصاحب حالات الإسهال لذلك يمكن استخدام قرون الخروب ضد حالات إسهال الأطفال بأمان بإذن الله تعالى.
٥. تناول الخروب بشكل عام يؤدي على خفض السكر في الدم، كما أن تناوله

كمشروب يساعد على إنقاص السكر الزائد في الأمعاء، كذلك فإن تناول قرون الخروب وشراب الخروب (مع عدم وضع السكر فيه أي في المغلي للقرون) يعمل على إنقاص الليبو بروتينات الضارة بالصحة عند مرضى الكولسترول بإذن الله تعالى.

٦. يعالج الخروب بإذن الله تعالى النزلات الصدرية بأن يغلى أو ينقع ويشرب منه حتى ذهاب المرض.

٧. يزيل الثآليل الجلدية، بعمل كمادات منه على الثآليل.

الكستناء – أبو فروة

بالانجليزية: (Castanea or Chestnut) باللاتينية: (Castanea sativa) عائلة الرزان والبلوط: (Fagaceae) .

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن المناطق شبه الاستوائية من حوض البحر الأبيض المتوسط هي الموطن الأصلي لنبات الكستناء، حيث تعتبر الكستناء من محاصيل الفاكهة وبنفس الوقت من محاصيل الغابات. شجرة الكستناء شجرة شبه استوائية متساقطة الأوراق يصل ارتفاعها إلى (١٥-٣٥) متراً كما يبلغ قطر ساقها من (١.٥-٢) متراً . الأوراق اهليلجية الشكل كبيرة طويلة لها حامل وهي مسننة الأطراف تستدق في نهايتها على شكل سهم. الأزهار متجمعة في نورات بعضها وحيد الجنس (تتكون من عنقود زهري ذكري أزهاره صفراء اللون) والأخرى ثنائية الجنس (أي تقع الأزهار المؤنثة على الجزء السفلي والأزهار المذكرة على الجزء الطرفي على نفس العنقود)، تتجمع الأزهار المؤنثة في مجاميع ثلاثية وتكون مغمورة بكاملها في الكأس. المبيض يتكون من ستة غرف والكأس يتكون من ثلاث ثمار مغطاة بزوائد تشبه أشواك القنفذ، وتوجد البراعم الزهرية على أغصان عمرها سنة واحدة (نمو العام السابق). الثمرة جوزية وجدار المبيض رقيق وهي تحتوي على بذرة واحدة ، والثمرة ذات لون بني ملساء جلدية ووزن الثمرة من (٥-٥٠)غ حسب الصنف، واللب كبير يؤكل ذو لون أبيض مصفر ومحاط بغشاء رقيق.

حاجات الزراعة: -

تفضل أشجار الكستناء المناخ الرطب المعتدل ذو الشتاء الخفيف والصيف المرتفع الحرارة والجو الرطب. يتم إكثار نبات الكستناء بواسطة البذور كذلك يتم إكثارها خضرياً وذلك بتطعيم الغراس البذرية في وقت متأخر قبل بدءها بالإثمار وذلك في فصل الربيع بواسطة البرعم، وتبلغ مسافة الزراعة بين الأشجار (١٤×١٤) متراً أو (١٢×١٢) متراً، ويجب التذكير أنه يجب أن تزود الحفر المخصصة لزراعة الكستناء بشيء من المادة العضوية المأخوذة من تربة غابات الكستناء أو سواها من التربة العضوية الخصبة لأن الكستناء من النباتات الميالة للتعايش مع بعض الكائنات الدقيقة والفطريات. تنمو غراس الكستناء بعد زراعتها في أول عمرها ببطء وذلك حتى عمر (٨-١٠) سنوات ثم بعد ذلك تنمو بشدة وحتى عمر(٤٠-٥٠) سنة، أما إثمار الأشجار الناتجة من زراعة البذور يبدأ عادة بعمر (٢٠-٣٠) سنة، وأما الأشجار التي تم إكثارها خضرياً فإنها تبدأ بالإثمار بعمر (١٥-٢٠) سنة ، كما يمكن لبعض الغراس المطعمة أن تثمر على عمر (٤-٦) سنوات إذا كانت مطعمة بأصناف جديدة. مراحل النمو السنوي في الكستناء تستمر (٥-٨) أشهر تبدأ فترة النمو في وقت متأخر من شهر (نيسان) وحتى شهر (أيار) ، وتزهر الأشجار في (أيار) وحتى (حزيران) وتنضج الثمار حسب الأصناف في نهاية (تشرين الأول) وحتى (تشرين الثاني) ، (وذلك عندما تبدأ الثمار بالتساقط) ، ويحدث التلقيح بواسطة الرياح التي تحمل حبوب اللقاح من الأشجار المجاورة، لأن تفتح الأزهار المؤنثة والمذكرة على نفس الشجرة لا يتم في موعد واحد. كما تظهر أشجار الكستناء ظاهرة المعاومة في حمل الأشجار.

المكونات الفعالة: -

الجزء الصالح للأكل من ثمار الكستناء هي الفلقات المتضخمة الموجودة في الثمرة وهي تتكون من المركبات الآتية: (٣٠-٧٠)% نشاء، (٦-١٠)% بروتين، و(٢٠٥)% دهن، و(٨.٤)% ماء. كما يحتوي اللب على أحماض الماليك والستريك واللاكتيك وكميات لا بأس بها من حمض الليستين، كما يحتوي على عناصر معدنية منها: البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، والفسفور، والنحاس، كما تحتوي على بعض الفيتامينات منها: (ج، ب١، ب٢)، وترجع أهمية الكستناء ليس فقط للقيمة الغذائية العالية للثمار

بل أيضاً لأهمية الخشب الذي يدخل في بناء السفن، كم أن خشب الكستناء يتفوق على خشب البلوط في مقاومة التعفن، لما يحتويه من محتوى مرتفع من التأنينات، ولا يستفاد من أشجار الكستناء فقط من الثمار الناضجة بل يستفاد أيضاً من الفطر الذي ينمو على جذور الأشجار.

فوائده الطبية: -

١. ثمار الكستناء غذاء قيم جداً ويستعمل مسلوقاً أو مشوياً.
٢. كما يمكن استخدام الثمار في علاج حالات الأنيميا وأمراض القلب والاضطرابات الفسيولوجية للغدد ذات الإفراز الداخلي.
٣. القشرة لها تأثير مقوي ومخدر خافض للحرارة، كما يستعمل القشر طلاءً على الجروح والقروح.
٤. كما تستخدم الثمار في معالجة الروماتيزم، وأيضاً لعلاج مشاكل وأمراض المستقيم وأمراض البواسير الداخلية والخارجية .

فائدة: -

تسمى الكستناء بالقسطل وشاهبلوط (أي بلوط الشاه)، وهي الكستنة في الشام، وأبو فروة في مصر، والقسطل من اليونانية، والشاهبلوط من الفارسية، الكستنة من اللاتينية.

البرقوق

بالانجليزية: (Plum)

باللاتينية: -البرقوق الأوروبي: (Prunus domestica)

-البرقوق الياباني: (Prunus salicina)

-البرقـوق الأمريكـي: (Prunus Americana March)

العائلة الوردية: (Rosaceae) .

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يوجد من شجيرة البرقوق أنواع مختلفة في الموطن الأصلي، فيعتقد أن الموطن الأصلي للبرقوق الأوروبي هو : أوروبا من بلاد القوقاز أو غرب آسيا، والموطن الأصلي للبرقوق الأمريكي هو: أمريكا الشمالية، والموطن الأصلي للبرقوق الياباني هو: الصين ، وأشجار البرقوق متوسطة الحجم متساقطة الأوراق يصل طولها (٤-١٥)م، الأوراق بسيطة قلبية الشكل مسننة تسنيناً دقيقاً خضراء اللون يتراوح طول الورقة ما بين (٢-١٠) سم وعرضها من (٢-٤) سم وللأوراق عادة أذينات، البراعم الزهرية بسيطة وتحمل هذه البراعم غالباً جانبياً على دوابر قصيرة (فرع قصير طوله (٢-٦) سم يوجد في نهايته برعم ورقي أو ثمري) يختلف عمرها من (٥-٨) سنوات (معمرة) وجزء قليل من المحصول يحمل على جانبي على أفرع عمرها سنة. الأزهار صغيرة الحجم بيضاء اللون وتوجد منفردة أو في عناقيد وتظهر قبل الأوراق، والثمار مستديرة ملساء تحتوي على طبقة شمعية سطحية يختلف لونها من الأخضر أو الأصفر أو البرتقالي أو الأحمر، والثمار غالباً حامضية الطعم، النواة منفصلة أو ملتصقة باللحم ويمكن أن تعيش أشجار البرقوق من (٥٠-٦٠) سنة.

حاجات الزراعة: -

أشجار البرقوق من نباتات المناطق المعتدلة وتختلف أصناف البرقوق في احتياجاتها للبرودة فمثلاً: أصناف البرقوق الياباني تحتاج أشجارها إلى احتياجات برودة أقل من أصناف البرقوق الأوروبي، فنجد أن أصناف البرقوق الياباني تنمو وتزدهر في المناطق ذات الشتاء الدافئ، بينما أصناف البرقوق الأوروبي تحتاج إلى فصل شتاء ذو برودة عالية، وهذه الأمور يجب الأخذ بها بعين الاعتبار عند زراعة أشجار البرقوق. تتكاثر أشجار البرقوق بعدة طرق

منها:

* **بالبذور**: تحتاج بذور البرقوق إلى كمر بارد على درجة (٣٢-٤٠) فْ لمدة حوالي (٩٠-١٢٠) يوماً ولكي تخرج من طور السكون (١-٥) مْ، وتزرع هذه البذور في آذار ويحدث لها الإنبات بعد أسبوعين، ويمكن زراعة البذور بدون كمر في شهر تشرين الثاني وحتى شهر كانون الثاني على خطوط تبعد عن بعضها (٧٠) سم، وتبعد الجور عن بعضها البعض (٢٥) سم، ويحدث الإنبات بعد حوالي (٦٠-٧٠) يوماً.

* **بالعقل الساقية**: تؤخذ العقل ممن أفرع عمرها سنة سليمة وقوية النمو ناضجة الخشب بطول (٢٥) سم وتزرع في المشتل خلال شهري (شباط وآذار) بمسافة (٢٥-٣٠) سم بين العقلة والأخرى ثم بعد سنة تطعم هذه العقل وبعد سنة أخرى من التطعيم تنقل الغراس إلى الأرض الدائمة.

* **التطعيم**: يجرى التطعيم بالقلم أو العين في فصل الربيع والخريف، ويكون التطعيم إما على أصول البرقوق ذات صفات جيدة أو على أصول أشجار أخرى مثل الخوخ والمشمش واللوز، كما يجدر الإشارة إلى أن أصناف البرقوق الأوروبي لا ينجح تطعيمها على أصناف البرقوق الياباني ولكن العكس صحيح، وتكون الشتلات معدة للنقل إلى الأرض الدائمة بعد سنة ونصف من تطعيمها. تزرع الشتلات في الأرض الدائمة في (شهر كانون الثاني وشباط وآذار)، وتحفر الجور على أبعاد (٥-٧) م بين الغراس، تدخل الأشجار في مرحلة حمل الثمار في السنة الثالثة أو الرابعة من زراعتها في الأرض المستديمة، تزهر أشجار البرقوق عادة في نيسان بعد اللوز والمشمش، ومعظم أصناف البرقوق عقيمة ذاتياً لذا لا بد من زراعة عدة أصناف تزهر معاً حتى يمكن حدوث التلقيح بينها ، ويمكن لأشجار البرقوق أن تعمر حتى عمر (٥٠-٦٠) سنة ، تنضج ثمار البرقوق في شهر حزيران وتموز وحتى آب.

المكونات الفعالة: -

يظهر التحليل الكيماوي (١٠٠)غ من ثمار البرقوق أنها تحتوي على: (٨٦.٦)% ماء، و (١٢.٨)% كربوهيدرات، و (٠.٥)% بروتين ، و (٠.٣)% دهون ، وتحتوي على فيتامينات (أ،ب،ج) ويحتوي البرقوق المجفف

على مركبات الفينول التي تعمل على بناء العظام ، كما يحتوي على عنصري البورون والبوتاسيوم ، كما تحتوي ثمار البرقوق على أحماض عضوية مثل: حمض الماليك، وحمض الستريك.

فوائده الطبية : -

١. البرقوق الطازج يساعد في علاج الجروح والنزيف نظراً لاحتوائه على مواد قابضة.
٢. كما يفيد البرقوق في حالات الإسهال وسلس البول (أكل الثمار طازجة صباحاً على الريق).
٣. يساعد في علاج آلام الصدر وزيادة الإفراز المهبلي عند النساء (الثمار الطازجة).
٤. كذلك تفيد ثمار البرقوق في حالات الأمراض الروماتيزمية وتصلب الشرايين والإمساك المزمن.
٥. أما أزهار البرقوق فإنها مدرة للبول.
٦. يلعب البرقوق المجفف دوراً ملحوظاً في الحفاظ على عظام المرأة قوية وصحية في سن اليأس وخاصة في السنوات الخمس الأولى من هذه الفترة.
٧. وهو غذاء جيد للأطفال والرياضيين والنقهاء ومرضى فقر الدم والضعف العام والنقرس والروماتيزم والكبد والمرارة والإمساك والتسمم الغذائي بإذن الله تعالى.
٨. وهو أيضاً ملين للبطن مرخ للمعدة (أكله قبل الطعام أنفع منه بعده).

الجوافة - غُوافة

بالانجليزيـة: (Guava) باللاتينيـة: (Pisidium guayava) العائلـة الآسية: (Myrtaceae) .

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الموطن الأصلي لنبات الجوافة هو أمريكا الوسطى من المكسيك إلى البرازيل ، وأشجار الجوافة نصف متساقطة الأوراق، قوية النمو تميل إلى التفرع الرأسي يتراوح ارتفاعها من (٨-١٢) متراً، الأوراق بسيطة متقابلة شكلها مستطيل مدبب إلى بيضاوي وطولها من (٧-١٥) سم ومغطاة بزغب خفيف من أسفل، العروق غائرة جداً من السطح العلوي وبارزة من السطح السفلي للأوراق، البراعم الزهرية من النوع المختلط وتحمل جانبياً على خشب عمره سنة ينمو هذا البرعم ليعطي نمو خضري يحمل الأزهار في آباط الأوراق. أزهار الجوافة بيضاء اللون تكون إما مفردة أو في مجاميع مكونة من (٢-٣) أزهار، والزهرة خنثى ذات أربع بتلات بيضاء عديدة الأسدية. ثمرة الجوافة عنبة إما مستديرة أو بيضية قليلاً أو كمثرية الشكل، ولونها مصفر أو أبيض ويختلف لون اللحم من أبيض إلى الأحمر الداكن ، وتحتوي على عدد كبير أو قليل من البذور أو عديمة البذور، واللحم حلو أو قليل الحلاوة له رائحة خاصة به.

حاجات الزراعة: -

أشجار الجوافة من فواكه المناطق الاستوائية والمعتدلة والدافئة. تتكاثر الجوافة:

* **البذور:** وهي أسهل الطرق وأكثرها نجاحاً وتتبع في إكثار الجوافة البلدي كذلك لإنتاج شتلات بذرية للتطعيم عليها بأصناف أخرى، حيث تزرع البذور مباشرة بعد استخراجها من الثمار، ويمكن الاحتفاظ بها للربيع، وتزرع البذور في الفترة من أول (آذار) وحتى أوائل (أيار)، تنبت البذور بعد (٢-٣) أسابيع (حيث تكون قد زرعت في صناديق خشبية) ثم تفرد النباتات في خطوط المشتل بعد ستة أشهر من الإنبات ثم بعد (١.٥-٢) سنة تقلع النباتات وتزرع في الأرض الدائمة. كذلك يجري إكثار الجوافة بالتطعيم وعن طريق التركيب. تؤخذ غراس الجوافة وتزرع في الأرض الدائمة خلال شهري (شباط وآذار) بمسافة من (٥-٧) أمتر بين الغراس

وأبعـاد الجـورة (٦٠×٦٠×٦٠) سـم، تثمـر أشـجار الجوافـة بسـرعة فـي السنة الثانية أو الثالثة بعد زراعتها في الأرض الدائمة، وتزهر الأشجار في أواخر وأوائل أيار، وتنضج الثمار ابتداءً من (آب) وحتى (تشرين الأول).

المكونات الفعالة : -

تحتوي الجوافة على حمض الأسكوربيك أسيد أو فيتامين (ج) حيث تعتبر مصدراً ممتازاً له ومصدر جيد لفيتامين (أ) والكالسيوم والفسفور والحديد والبوتاسيوم والثيامين وحمض البانتوثينيك والريبوفلافين، كما تحتوي الجوافة على نسبة عالية من السكر تبلغ حولي (١٧)% إلى جانب نسبة ضئيلة من المواد الدهنية والبروتينات، كذلك فإن اللون الوردي للب يرجع لوجود مادة الليكوبين، وهي المادة التي تعطي الطماطم أيضاً لونها الخاص، وهي مادة تقي من السرطان بإذن الله تعالى. وتعتبر الجوافة مصدراً جيداً للبكتين (ألياف غذائية ذائبة مهمة للصحة)، وتزداد نسبة البكتين أثناء نضج الفاكهة لكنها تهبط بسرعة في الجوافة زائدة النضج. كما وتتركز معظم الفيتامينات في قشرة الجوافة ولحمها، لذلك ينصح بتناول الجوافة بدون تقشير والاكتفاء بتنظيفها جيداً. يستخدم لحاء شجر الجوافة للدباغة ومواد الصبغة.

فوائده الطبية : -

١. تستخدم الجوافة لعلاج نزلات البرد.
٢. تستخدم أوراق الجوافة كمادة طبية قابضة لمعالجة الجروح وألم الأسنان والسعال والبرد (بطريقة المغلي).
٣. تستخدم الجذور لاستخلاص مواد قابضة تستخدم لعلاج إسهال الأطفال المزمن.
٤. أفاد باحثون أن الجوافة تعتبر من أنواع الغذاء المضادة للأكسدة التي تحمي الجسم من خطر السرطان وأمراض القلب بإذن الله تعالى.
٥. كما أن المواد السكرية الموجودة بالجوافة يمكن أن يستفيد من أكلها المصابون بالبول السكري .

الليمون - الحامض

بالانجليزية: (lemon) باللاتينية: (citrus limon) عائلة الحمضيات أو الموالح: (Rutaceae) .

الموطن الأصلي والوصف النباتي: -

يعتقد أن الهند هي الموطن الأصلي لنبات الليمون ، ونبات الليمون شجري مغمر دائم الخضرة تمتد جذوره إلى عمق متر أو مترين ويتموضع المجموع الجذري بشكل أساسي في المائة سنتيمتراً العليا من التربة.

أوراق الليمون بسيطة سهمية يميزها وجود انتفاخ بين نصل الورقة والعنق ، ونصل الورقة جلدي ذو ملمس ناعم باهتة خضراء غير مدببة الحافة وبأنسجة النصل غدد زيتية عديدة شفافة تظهر بوضوح إذا ما فحصت الأوراق وهي معرضة للضوء وتحمل الأوراق متبادلة عند العقد المتتالية للأفرع وتعمر الورقة عادة لأكثر من عام وأقصى عمر تبقاه الأوراق قبل سقوطها أربعة أعوام لكنها تبقى محمولة على الأفرع في المتوسط لمدة (١٥-١٨) شهر.

ويتكون بإبط كل ورقة برعمان يتحور أحدهما عقب تكوينه مباشرة إلى شوكة تظهر عن يمين أو يسار البرعم الآخر (والذي يعتبر البرعم الأساسي) وينشط البرعم الأساسي، أما في تكوين نمو خضري أو في تكوين نمو مختلط يحمل أزهاراً وأوراقاً فالبرعم الزهري برعم مختلط يعطي ساقاً متفاوتة في الطول تحمل أوراقاً كاملة أو مختزلة بالإضافة إلى أزهار ابطية أو طرفية مفردة أو في نورات زهرية (وتتراوح عدد أزهار النورة بين زهرة إلى ثلاثة عشرة زهرة) وتسمى النورات التي على سوقها أوراق كاملة بالنورات أو العناقيد الورقية، بينما تسمى النورات المحمولة على سوق مختزلة الأوراق بالنورات أو العناقيد الخشبية.

الزهرة في نباتات الليمون خنثى حشرية التلقيح مركبة من:

ثلاث إلى خمس سبلات ذات لون أخضر وهي ملتحمة فيما بينها على شكل كأس واقٍ، وأربع إلى ثمان بتلات بيضاء اللون أو أرجوانية وتشكل التويج، وعشرين إلى ثلاثين متكاً تلتمم قواعد كل ثلاثة أو أربعة مع بعضها في مجموعات ويوجد حول قاعد المبيض قرص غدي يفرز الرحيق المميز للأصناف المختلفة.

ثمرة الليمون قشرتها صفراء باهتة رقيقة لبية تعرف بالبرتقالية ويميزها

القشرة (والتي تتكون من ثلاث طبقات خارجية ووسطى وداخلية) تشكل الطبقة الخارجية البشرة الملونة الصفراء، والطبقة الوسطى والداخلية تشكل الشحم الذي يختلف مقدار سمكه من نوع إلى آخر ويتخذ لوناً أبيض وقواما اسفنجياً وتتموضع الغدد الزيتية الغنية بالزيوت العطرية فيها كما يميزها وجود اللب وهو الجزء المأكول من الثمرة وهي تتكون من فصوص يتراوح عددها من (٩-١٠) فصوص محتوية على أكياس عصيرية كما تحتوي الثمرة على (٤-٦) بذور.

حاجات الزراعة: -

تخشى شجرة الليمون البرد والحرارة الشديدة الارتفاع ففي الأقاليم ذات الصيف المعتدل الحرارة والشتاء اللطيف نرى الإزهار الشهري غزيراً مما يسمح بالحصول على ثمار طوال العام. تتكاثر أشجار الليمون بالبذور ويجب ألا تتعدى مدة البذور في درجة الحرارة العادية أكثر من شهر إلى شهرين، وإلا تدهورت خواصها الإنباتية بسرعة كبيرة أما إذا وضعت في غرفة باردة حرارتها (٢-٤) درجات بعد وضعها في أكياس من البلاستيك لضمان صيانة خواصها الإنباتية. فإنها تحفظ لسنة كاملة.

نقوم ببذر بذور الليمون في الربيع (نهاية شهر آذار) عندما تصبح درجة الحرارة (١٢-١٥) درجة حيث نقوم بفتح خمسة خطوط طولانية في المسكبة تبعد عن بعضها (٢٠) سم وعمقها (١-١.٥) سم تظهر البادرات بعد (٤-٦) أسابيع وعندما تبلغ الأشتال سنة من العمر يصبح ارتفاعها (٣٠-٤٠) سم تشتل في خطوط تبعد عن بعضها (٨٠-١٢٠) سم بينما تكون المسافة بين الشتلة والأخرى (٢٠-٣٠) سم عند ذلك تكون الأشتال صالحة للتطعيم، واعتباراً من الخريف أو الربيع التالي لتطعيمها نستطيع قلع الغراس (مع الانتباه بوضع كتلة ترابية على المجموع الجذري لأن نبات الليمون دائم الخضرة) وزراعتها في الأرض الدائمة حيث تكون مسافة الزراعة بين أشجار الليمون (٧) م، وتبدأ أشجار الليمون في إنتاج الثمار بعد (٥-٧) سنوات تظهر أشجار الليمون ثلاث دورات نمو خلال العام يتوقف عددها وكثافتها على العديد من العوامل مثل: الرطوبة، والحرارة، والحالة الغذائية وهذه الدورات: أ. دورة الربيع (منذ نهاية شباط وحتى أوائل أيار وهي الأكثر كثافة)، ب. دورة الصيف (خلال شهري تموز وآب)، ج. دورة الخريف المبكر (من تشرين أول إلى نهاية تشرين ثاني) ويجري الازهار في معظم أشجار الليمون المزروعة أيام الربيع (من نهاية آذار وحتى أوائل أيار) في نفس الوقت الذي يحدث فيه نمو الربيع ولكن في بعض الأنواع يمكن أن يمتد الازهار ليشمل مدار العام، وتحمل الأزهار على النموات

الحديثة والتي تخرج على نموات السنة السابقة أو أكثر، ولكن ١% فقط من الأزهار يمكن أن يتطور من زهور إلى ثمار، وتحتاج أزهار الحمضيات إلى التلقيح (نقل حبوب اللقاح وانباتها على ميسم الكربلة) لبدء انطلاق عملية التطور الذاتي للثمرة، لأن إنبات حبة الطلع على ميسم الزهرة ثم اختراقها القلم (العضو الأنثوي للزهرة) يلعب دوراً محرضاً فيسبب نمو المبيض وتحوله إلى ثمرة ودون أن يحدث إخصاب كامل (التطور البكري الثمري في غياب الإخصاب الكامل) لذلك يمكن أن نرى أصناف خالية من البذور.

يزداد حجم الثمار خلال شهري (أيار وحزيران) بسرعة وتنضج الثمار خلال أشهر الصيف (تموز، آب، أيلول) وقد تستمر حتى تشرين أول، ويظهر نضج الثمار بالنسبة لنا على شكل تغير في لون البشرة وفي صفات عصير اللب ومحتوياته، ويمكن لأشجار الليمون أن تعمر وتنتج حتى عمر (٦٠) سنة ولكنها في المتوسط تعمر ما بين (٣٠-٤٠) عاماً.

المكونات الفعالة: -

يظهر التحليل الكيماوي لكل (١٠٠) غرام من المادة الخام القابلة للأكل من ثمار الليمون أنها تحتوي على: (١١) غرام كربوهيدرات و (٠.٨) غرام بروتين و (٠.٣) غرام دهون، وتحتوي على العديد من المعادن كالحديد والكالسيوم والبوتاس والفسفور وهي غنية أيضاً بالفيتامينات (أ،ب٢،ب١٢،ث)، كما يؤخذ شراب الليمون للوقاية من الأنفلونزا، كما أن الليمون قابض للأوعية الدموية ومخثر للدم لما يحتويه من نسبة عالية من السترين، فإذا أصيب الإنسان بالرعاف بالإمكان وقفه (بإذن الله تعالى) وذلك بسد فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون، والليمون مهضم ومشهٍ لأن حامضيته تحرض الإفرازات اللعابية والغدد المعوية، ويعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواء على فيتامين (ج) الواقي من مرض الإسقربوط ولليمون قدرة على ترميم الأنسجة.

فوائده الطبية: -

١. يحفظ من البلغم ويقمع الصفراء وينبه الشهوة وشرابه يقطع القيء والغثيان.
٢. يستخدم عصير الليمون في إزالة الزيوان الأسود من الوجه وذلك بترطيب الوجه مساء بالماء الحار ثم يطلى بمزيج متساو من عصير الليمون والجلسرين والكحول وفي الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ثم تعصر الزيوانات بين الأصبعين بقطعة من القطن ويعمل بهذه الطريقة لمدة أسبوع.

٣. كذلك يستخدم الليمون في إزالة الصدأ عن القماش وذلك بوضع شريحة من الليمون على بقعة الصدأ بعد عصرها بين قطعتي القماش ثم تضغط بمكواة حارة، ويعمل بهذه الطريقة عدة مرات بعد تجديد الشريحة، كما يستعمل عصير الليمون في إزالة بقع الحبر والصودا من الملابس باستخدامه مع الملح.

٤. يستعمل الليمون كمضمد للجروح لأنه قابض للأوعية الدموية، كما تغسل القروح والجروح المتقيحة بعصير الليمون.

٥. يستخدم عصير الليمون في علاج الطفح الجلدي (بإذن الله تعالى)، الذي يظهر في تجويف الفم والتهاب اللسان وذلك بمس المكان المصاب وقد استخدمه قدماء المصريين في تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن وذلك عن طريق التدليك به يومياً.

٦.أما غرغرة عصيره فيمكن استعمالها في التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢%.

٧. كما يستخدم عصير الليمون لحماية الأظافر من التقصف وذلك بدهنها بالعصير نهاراً وليلاً لمدة (٨) أيام.

٨. إضافة محلول ملحي يحتوي على نسبة ١% من عصير الليمون إلى مياه الشرب يفيد بإذن الله من الوقاية من مرض الكوليرا.

٩. ولعصير الليمون أثر فعال في علاج النقرس (داء الملوك) إذ يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل، كما يفيد في علاج الروماتيزم والصداع وضربة الشمس (وذلك بعمل كمادات على الجبهة).

١٠. الليمون منشط للكبد والكلى وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (ج) حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين وإنما يحصل عليه أول بأول من مصادره الطبيعية.

١١. عصير الليمون مهدئ للأعصاب ويستخدم بدلاً من ملح الطعام خاصة لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم وهو أيضاً خير من الخل للمرضى.

١٢. وقشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا وبالإضافة إلى ذلك فهو يستخدم مقوياً وطارداً للغازات، أما الزيت المستخرج من هذه القشور فيدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان.

١٣. ولطرد لديدان من الأمعاء: تهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها

وتنقع في الماء لمدة ساعتين تعصر الليمونة بعد ذلك في النقيع ويصفى ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

١٤. ولمعالجة احتقان الكبد (بإذن الله تعالى): تقطع ثلاث ليمونات وتغمر في الماء مساءً ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق.

١٥. ولمحاربة السمنة: ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة ويترك طوال الليل ويشرب صباحاً على الريق.

١٦. ولعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء: يؤخذ من (٥-١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع العسل ويؤخذ جرعات.

١٧. أخذ الليمون مع الملح يقوي المعدة ويزيل ما فيها من وخم.

١٨. ويدخل في علاج الكثير من الأمراض أهمها: الأنفلونزا والنزلات المعوية كما يزيل الزكام شماً.

١٩. لتنقية الدم: يشرب (١٠٠) غرام من عصير الليمون يومياً.

٢٠. لوقف نزيف الأنف: يسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون.

٢١. ولعلاج السعال (بإذن الله تعالى): توضع ليمونة في ماء مغلي على النار لمدة ١٠ دقائق يلين فيه جلد الليمونة ويصبح مرناً، تخرج الليمونة وتقطع نصفين، تعصر بعد ذلك ويصفى العصير في كوب في نحو ملعقتين من الجلسرين، يملأ الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيداً، يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة في حالة التهاب القصبة الهوائية، وفي حالات نوبات السعال المزعجة أثناء الليل تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم وتؤخذ مثلها في الليل، أما في حالات السعال الشديدة جداً فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة في الصباح بعد لنهوض من الفراش مباشرة وثانية قبل الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل العشاء وخامسة قبل النوم على أن تخفض عدد الجرعات بنسبة ما بعد أن يظهر التحسن.

٢٢. يستعمل الليمون كمنظف ومغذي للبشرة الدهنية ويجعل أنسجتها تشتد وتتماسك ولعمل قناع الليمون: تعصر ليمون ويمزج عصيرها ببياض بيضة مخفوقة وتغسل البشرة جيداً وتجفف وتدهن الوجه بالمزيج مع ترك مسافة حول منطقة العين (ويترك هذا المزيج على الوجه لمدة ربع ساعة تقريباً حتى يجف)، ويغسل الوجه بعد ذلك بالماء الفاتر مع

استخدام قطعة قطن للتنظيف.

٢٣. كما أن عصير الليمون مفيد جداً للبشرة كذلك هو مفيد جداً لفروة الرأس (وخاصة للشعر الدهني)، وازالة القشرة وذلك بتدليك فروة الرأس بالعصير ثم يغسل بعد ذلك بالماء الفاتر.

٢٤. عصير الليمون مبرد أي مزيل للحموضة والتخمة وسوء الهضم ويستعمل لعلاج التهاب اللوزتين والحلق والذبحة الصدرية.

٢٥. عصير الليمون يجلو الكلف والبهق والنمش والحكة.

فائدة: -

١. يوصف الليمون لكل الناس وفي جميع الأعمار بلا استثناء بشرط أن يخفف بالماء لأن عصير الليمون الصافي قد يؤذي في بعض الأحيان لأن ما يحويه من حامض بكثرة يجعله مهيجاً لأغشية الجهاز الهضمي وقد يسبب حروق في المعدة، وهو مضر بمينا الأسنان لذلك يجب التنبه إلى الأضرار التي تنجم عن استعمال العصير مركزاً، مع أن تناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً على الريق له فوائد عديدة: منها طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم وتعزيز أجهزة الدفاع ، كما يمكن إعطاء الأطفال عصير الليمون على شكل نقاط يوضع مع الحليب البقري الذي يقدم للأطفال بدلاً من حليب الأم.

٢. عرف الليمون قدماء المصريين واستخدموه في طبخهم وبخاصة لمكافحة السموم واسمه لديهم : (مِمُون) كذلك يطلق على الليمون اسم (بنزهير) وهي كلمة فارسية معناها: مضاد السموم.

٣. تبدي معظم بذور الحمضيات عند إنباتها خاصية مميزة وذلك عندا تنبت كل بذرة عدة بادرات فإنها تسمى ذات أجنة متعددة كما أن هذه الأجنة ذات أصول مختلفة ، فالجنين الجنسي الجاميتي الناتج عن إخصاب الخلايا الجنسية تكون صفاته مختلفة عن صفات النبات الأم ، والأجنة النيلية الناجمة عن نمو خلايا النسيج المغذي للمبيض تكون صفاتها مماثلة لصفات النبات الأم لأنها جزء عضوي من الشجرة التي أعطت الثمرة والتي أخذت البذور منها.

* المصادروالمراجع *

١. الفاكهة المستديمة الخضرة. زراعتها، رعايتها، وإنتاجها.
عاطف محمد إبراهيم ومحمد نظيف حجاج خليف، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط١. (١٩٩٥) م.
٢.الموالح. زراعتها ، رعايتها، وإنتاجها.
عاطف محمد إبراهيم ومحمد نظيف حجاج خليف، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط١. (١٩٩٧) م .
٣. التقانات الحديثة في زراعة الحمضيات.
محمود سيد رصاص. الدار الجامعية. (١٩٩٤) م.
٤. إنتاج محاصيل الفاكهة المستديمة والمتساقطة الأوراق.
أبو زيد، محمود عطا الله وعبد الفتاح عثمان ومحمد نظيف حجاج. منشأة المعارف، الإسكندرية، (١٩٩٠) م.
٥. الفاكهة المتساقطة الأوراق. زراعتها، ورعايتها، وإنتاجها.
عاطف محمد إبراهيم . منشأة المعارف، الإسكندرية، (١٩٩٦)م.
٦. زراعة الموز.
عادل أبو النصر. المطبعة الوطنية. بيروت.
٧. أشجار الفاكهة في بلاد العرب.
طه الشيخ حسن، دار علاء الدين. دمشق، ط١ (١٩٩٨م).
٨. الفاكهة
ترجمة الدكتور جبار حسن النعيمي، جامعة البصرة. (١٩٨٣م).
٩. أعشاب عالج بها النبي ﷺ
حافظ شعيشع، دار الغد الجديد. المنصورة – مصر - ، ط١ (١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م).
١٠. أسرار الطب العربي
سعيد جرجس كوبلي، دار مكتبة حياة. بيروت – لبنان - .
١١. أسرار الغذاء والتغذية
أحمد خطيب، دار الألباب. دمشق- بيروت -، ط٢ (١٩٨٩م) .
١٢. التداوي بالأعشاب
أمين رويحة، دار القلم. بيروت- لبنان - ، ط٧ .
١٣. الطب النبوي

شـمس الـدين ابـن القـيم الجوزيـة، دار الأسـرة ودار عـالم الثقافـة. عمـان-الأردن- .
١٤. الطب النبوي
شمس الدين الذهبي، دار البشير. القاهرة . ط.١
١٥. معجم الشهابي في مصطلحات العلوم الزراعية
مكتبة لبنان.
١٦. Temperate-zone pomology
Physiology and culture.
Melvin Neil Westwood , Timber press Portland.oregon.
١٧. www. 6abib . com / t-15-htm .
www.kenanaonline .com/page/6063
ومواقع متعددة أخرى .

المحتويات